



さくらウェルネス 第47号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和7年10月



生活リズムを整えよう

夏季休暇が終わり、後期がスタートしました！生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？勉強やサークルやアルバイト、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えていきましょう！

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



友だち関係について



周囲の人と仲良くしていますか？

大人でも「空気を読む(＝周囲に意見を合わせる)のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、今の時期は心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でお付き合いする必要はありません。「挨拶する」「世間話(学校行事や季節のこと、流行っていることなどの一般的な話)をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」などと、いろいろな付き合い方がありますので、無理せず過ごしていけたらいいですね。

（目にやさしい生活をしよう）

10月10日は「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、私たちの身体にはさまざまな仕組みが備わっています。その一つが“まばたき”です。まばたきには目の表面についたゴミを拭いとる働きと、目の表面が乾かないように水分として涙で濡らす働きがあります。私たちは自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがあります。ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けないう目を休める時間も積極的に設けていきましょう。

目に優しい行動をしているかな？下の項目にチェックを入れてみましょう。

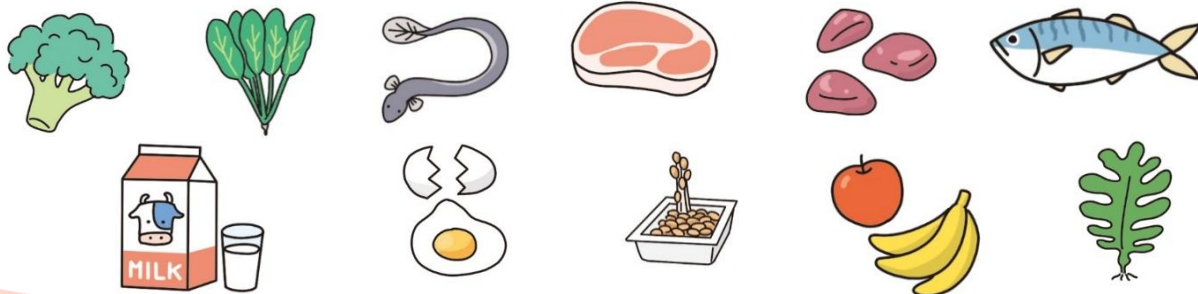
- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



目が疲れていると感じたらホットタオルで目元を温めてみましょう。
リラックス効果もありますよ♪

目にいい食べ物クイズ

Q 大切な目を守るためにも、次の食べ物のうち、目の健康にいい成分が含まれているのはどれでしょう？
（ヒント：答えは1つではありません）



A **全部** 目の健康には、日ごろから栄養バランスの良い食事を摂ることが大切です。
秋は旬の食材が豊富で、栄養価が高く、食欲をそそる季節です。
たくさん食べて栄養をチャージしましょう！

