

さくらウェルネス

第48号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和8年1月



今月のひとこと

あけましておめでとうございます。

皆さんが心も体も健やかに過ごし、この一年がそれぞれの幸せへと力強く進んでいける日々となることを心より願っています。

免疫を高めよう*

「免疫」という言葉を聞いたことがありますか？細菌やウイルスなどから、体を守る仕組みの事です。免疫は皆さんの生活の仕方に影響を受けます。好きなものばかり食べて栄養バランスが偏ったり、睡眠不足や運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。

この冬も規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう！

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 適度な運動をして
- 体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「疲れたな」と思ったら早めに休む



感染予防に手洗いをしよう

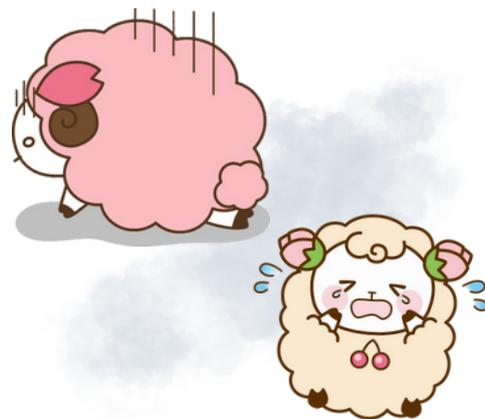
かん せん よ ぼう の き ほん は て であら **感染予防の基本は手洗い**



冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。しっかり泡立て、すみずみまで洗った後は、清潔なハンカチやタオルなどで手を拭きましょう。

自分を大切にすること

心の健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりする事もあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。



でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。いつも、頑張っているあなた！その頑張りを知っているのは、あなた自身。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。

悩んでいる人に気づいたら

どれか一つでも
大きな支えになるよ



変化に気づき、声をかけよう
じっくりと耳を傾けよう
専門家に相談するように促そう
暖かく見守ろう

本校ではスクールカウンセリングを行っています。相談室（マリアンホール 3F RM,351）で、空きコマや昼休みを利用してスクールカウンセラーとお話
できます。予約をお取りしますので、お気軽に健康管理室まで

