

さくらウエルネス

第9号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成28年6月14日

新年度がスタートして2か月が過ぎました。みなさん短大生活には慣れましたか？そろそろ体や心に疲れも出てくる頃かもしれません。そんな時はいったん立ち止まって、体の力を抜いて深呼吸をしてみてください。新緑のさわやかな空気をすっってお散歩をしたり、自分の好きなところへでかけたりとリフレッシュしてみましょう！

生活リズムを確立しよう

みなさんは毎日の目覚めはいいですか？
なかなか布団から起き上がれない人もいるのではないのでしょうか…？
一週間の短大の生活をベースにして、毎日の生活の基本となる「起床・食事・就寝」時間を決め、自分自身の生活に適した生活リズムを整えましょう。
サークルやバイトをしている人は、それも加えて考えてみるといいですね。

<眠る前のひと工夫>

- ① 軽く汗ばむ程度の運動をする（眠る3～5時間前までに）
- ② 眠る直前にはテレビやスマホ画面をみない（脳を落ち着かせる）
- ③ お風呂はぬるめの温度で（眠る1時間前までに）
- ④心地いい音楽や香りでリラックス
- ⑤ からだを締め付けないゆったりした服を着て寝る
- ⑥ 空腹・満腹を避ける
- ⑦ 布団から足を出し体温調整する（体の放散を促す→クールダウン）

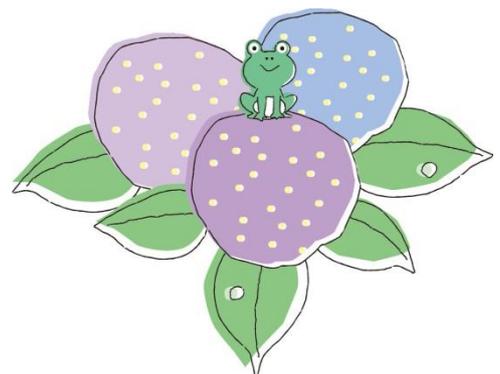


朝、すっきり 目覚めるには



朝はまだ眠くて、いつもボーッとしている…。そんな頭と体を、すっきりと目覚めさせる方法があります。まずは、「カーテンを開けて朝の太陽の光を浴びること」。これによって体内時計のズレがリセットされて、毎日同じ時刻に眠くなり、同じ時刻に起きられるようになります。そして、「朝ごはんをしっかり食べること」。食事をすることで脳にエネルギーが供給され、頭が活発に働き始めます。また、体温が上がって、体も活動しやすい状態になります。ぜひ、試してみてくださいね。





《6月は歯と口の健康週間があります》

なかなか歯に痛みがないと、歯科医を受診することはないかもしれません。ぜひこの機会にかかりつけの歯科医をもち、口腔内の健康状態のチェックをしてみたいかがですか？自分の口の中の状態を知り、治療や予防に努めましょう。

《紫外線は真夏に限らず降り注ぐ》

部屋の中にも油断大敵。直射日光が当たる屋外の紫外線照射量を100%とすると、日の当たる窓辺では80%、日の当たらない室内でも約10%の紫外線が入り込むそうです。家にいる日も万全なUVケアをしましょう。

日焼け止めは、“化粧水の後”に塗布することがベスト！洗顔を直後の清潔で保湿された状態の肌に塗ることで、浸透が抜群に良くなるそうです。顔に塗る量は、500円玉硬貨サイズが目安。太陽が当たりやすい頬や鼻、腕、足には多めに使い、重ね付けするのもいいですね。

は ひつよう えいようそ
歯に必要な栄養素

- カルシウム：乳製品や小魚などに多く含まれており、歯を形作るのに欠かせない栄養素です。
- たんぱく質：肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれ、歯の土台である歯肉（歯ぐき）を作ります。
- ビタミンA、C、D：歯や歯肉を健康に保つのに大切なものです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは果物、ビタミンDはキノコなどに含まれています。

好ききらいせず、いろいろな食品をバランスよく食べることで、こうした栄養素をしっかりとることができますよ！

梅雨寒・梅雨冷えにご注意を！



羽織れるものが1枚あるといいですね

気温の変化が激しい時期です。一枚羽織ることができるものやひざ掛けなどをロッカーに準備し、うまく温度調整して体調を崩さないよう気を付けましょう。

学生生活についての相談を健康管理室で受け付けます！（学生支援部）



健康に関する悩みや、生理痛や頭痛や不眠、不安に思っていることなど、個別の相談に応じます。必要に応じて、顧問教員や学生支援部の教員等に紹介します。まずは健康管理室にお立ち寄りください。