

からここ通信 12月号

12月に入り、一段と寒さが厳しくなる時期を迎えましたが、気象庁の発表(※)によると、今年の冬も例年同様気温が高い暖冬傾向が予想されています。「暖冬なら過ごしやすいのでは?」と思う方も多いかもしれませんが、暖冬でも常に気温が高いとは限りません。日中は暖かなくても朝晩は大きく冷え込んだりと、暖冬では気温のアップダウンも大きくなるため、寒暖差にはより注意が必要です。体調が悪い時は、無理をせず医療機関を受診しましょう!

※ 気象庁：向こう3か月の天候の見通し (<https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?term=P3M>)

冬の寒暖差に注意

人の体は、温度変化に弱く、様々な健康トラブルを起こしやすくなります。とくに寒暖差が大きいと体温調節をする自律神経の機能が乱れ、寒暖差アレルギーや寒暖差疲労を起こしたり、冷えによる免疫力の低下も引き起こします。

免疫力(体の防御機能)の低下は、インフルエンザや新型コロナなど感染症にかかりやすくなります。

温活のススメ

体をカイロや湯たんぽなどで温める

運動やストレッチをする

手洗い

換気湿度

規則正しい生活をする

マスク着用

「寒暖差7°C」は、体が影響を受けやすくなる目安で、「1日 or 前日の気温差」「外と室内の気温差」を指します。

お鍋や根菜類などの体を温める食事を多く摂る

咳Iケア

お風呂に入り体を温める

12月になりました。2024年も終わりに近づき、一年を振り返ることの多い季節ですね。
年末年始に向けてイベントごとが多い季節で楽しみなこともたくさんありますが、街がにぎわい華やかになってくると、キラキラした街の景色に寂しさを感じるかもしれません。

大学生活から少し離れた冬期休暇中は友人たちと会う機会も減りますが、そんな時は気分を切り替えてひとりである時間を上手に過ごしましょう♪

ひとり時間を上手に過ごすために…

好きなことに集中する 読書や映画鑑賞、絵を描く、ゲーム、パズルをするなど

体を動かしてみる 近所をお散歩 ヨガやストレッチ

いつもより少し凝った料理をしてみる ジャムやお菓子、お正月用のおせちづくりなど

おうちでゆっくりティータイム・カフェタイムを楽しむ カフェインレスのお茶がおすすめです

お部屋を片付ける 飾りつけをしてみる お部屋を片付けた後はリースやお正月飾りを飾ってみる

手芸などをする 形になり、完成できるものに挑戦してみる

SNS から離れてみる SNS 疲れをしてしまう人は少し離れてゆっくりしましょう

何もしない時間を作って休養する 忙しかったひとはとにかくゆっくり休養を

学生相談室ではみんなでリースやクリスマス飾りを作っています
普段の生活に少しの季節感を取り入れると気持ちが華やかになりますね
ひとり時間を楽しむ気持ちをもてるようになると、気持ちが楽になります
上手に気分を切り替えて、好きなことを見つけていきましょう



冬期休暇中の12月30日～1月7日は、保健センター保健室・学生相談室は休室となります

～年末年始に急なことで困ったら・・・からだところの相談先～

◇からだの相談

「病院に行く?」「救急車を呼ぶ?」迷ったときは 救急安心センター #7119

医療情報ネット ナビィ <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/>

◇こころの相談

あなたはひとりじゃない 内閣府 孤独・孤立対策推進室 <http://notalone-cao.go.jp/>

こころの健康相談統一ダイヤル(都道府県・市町村) 0570-064-556

まもろうよこころ(厚生労働省ウェブサイト) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

年末年始は医療機関もお休みに入ります。

体調を崩さないようからだところの調子を整えましょう。

東京家政大学 保健センター

保健室 03-3961-2306

学生相談室 03-3961-2207

開室時間 平日 9時～17時 土曜 9時～12時