

からここ通信

健康週間のお知らせです



10月は「健康強調月間」です。自分の健康に関心を持ち、「栄養・食生活、運動、睡眠、禁煙」など生活習慣の見直しや改善のための正しい知識・情報を取り入れましょう。

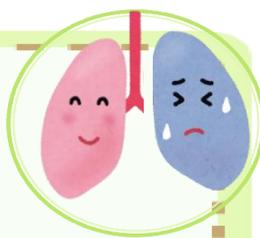
9月24日～30日は、
「結核・呼吸器感染症予防
週間」です。

結核

定期的に、胸部エックス線検査を含む健康診断を受けることが重要です。咳・痰が2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

呼吸器感染症

新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザ、RSウイルス感染症、細菌性肺炎（マイコプラズマ肺炎など）があります。換気、手洗い・手指消毒、マスク着用の基本的な感染対策が有効です。



10月8日は「糖をはかる日」です。食事で摂った炭水化物や糖は体内で消化吸収され「血糖」となって、脳や筋肉などが活動するためのエネルギーとして使われます。血糖値は、様々な病気の早期発見・予防の手がかりになる重要な情報です。



10月10日は「目の愛護デー」です。これは、10・10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。スマートフォン・パソコンの画面を見続けると目の疲れの原因となります。目の不調が続いている場合は眼科医を受診しましょう。また、メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的に度数が合っているかなどチェックしましょう。



10月1日～31日は、「ピンクリボン月間」です。乳がんは、現在では日本人女性の9人に1人がかかり、40歳代～60歳代が罹患のピークといわれています。日頃のセルフチェックに加え、定期的に乳がん検診を受けることが早期発見・早期治療へとつながります。



10月20日は「世界骨粗鬆症デー」です。世界中から骨粗鬆症による骨折をなくそう！を目標に世界規模でキャンペーンを展開しています。骨粗鬆症予防には「適度な運動」「バランスの良い食事」「日光を浴びる」ことが大切です。



10月17日～23日は「薬と健康の習慣」です。薬剤師などの専門家が、調剤薬局やドラッグストアで医薬品を購入する人に対して、薬の適正使用の大切さや、薬に関する相談、健康講座など開催します。



毎日元気に暮らしていくためには、健康が大切です。定期的に健康診断を受診し、身体の状態を確認しましょう。

健康診断を受けていない学生の皆さんは、保健室のホームページを、教職員の方は、保健室からのメール及び大学のホームページ（一番下）>教職員向け>福利厚生をご覧ください。





10月になりました。後期が始まり、学生生活のリズムを取り戻してきた頃でしょうか？
 猛暑だった夏も終わり、過ごしやすい季節になりましたね。外に出るのも楽しみな季節です。
 過ごしやすい時期ですが、なんとなく調子が悪い、元気が出ないイライラすると感じている人も
 いるかもしれません。
 ストレスの感じ方は人それぞれです。ストレスのサインを知って上手に付き合っていきましょう。

ココロのサイン

- 気分が沈む、ゆううつ
- 眠れない
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする



カラダのサイン

- おなかが痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 胸がドキドキする
- 疲れが取れない、だるい
- 食欲がない
- 食べてもおいしくない



自分に合ったストレスとの付き合い方、心を休める方法を見つけましょう

〈生活習慣でストレスと付き合う〉

- * 決まった時間に起きて、朝日を浴びる
- * 決まった時間に食事をとる
- * 寝る 1 時間前に湯船につかる



〈考え方のクセを意識してみる〉

- * 柔軟な思考を持とう
- * 考えないようにする
- * 忘れる



〈睡眠をしっかり取る〉

- * ぐっすり眠って体の休息だけでなく、脳もしっかり休ませよう
- * 入眠儀式を試してみよう



〈行動でストレス解消〉

- * 仲間と一緒に趣味や運動を楽しもう
- * 親しい人と話してたくさん笑おう
- * 地域や人との関係の幅を広げてみよう

〈なにもしない〉

- * 何もしない時間を作ってみよう
- * 頑張ることをやめてみよう

〈趣味やリラクゼーションでこころをやすめる〉

- * 趣味を大切にしよう
- * 好きなおやつを食べて一息つこう
- * 腹式呼吸などのリラクゼーション法を試してみよう
- * 散歩がてらに公園に出かけ太陽のもとで体を動かしてみよう



(参照：東京都保健福祉保健局 ストレスとの上手な付き合い方)

それでも調子が戻らない、普段に比べてひどく落ち込むなどを感じた方は保健センターまでご相談ください。