

からここ通信 1月2月合併号

春休みの過ごし方について

1月下旬のテストが終わると、2月と3月の約2ヶ月間の長いお休みになります。旅行に行ったりアルバイトをしたり、学内外のセミナーに参加されたり、運転免許の取得をしたり来年度の勉強の準備をしたり・・・長いお休みの過ごし方は人それぞれです。普段は授業や課題等で忙しくてなかなか自分の時間を作れないため、長期休みにやりたいことを考えて、自律的に健康的に、そして有意義に過ごしましょう。

食事

1日3食 食べましょう

朝食によって腸が動き出し、眠っていた身体を起こして1日のリズムが作られます。1日3食、バランスよくとりましょう。旬の食材は、お財布にもやさしく、季節の味わいを楽しむことができます。冬野菜はビタミンやカロテンといった栄養が豊富なため、免疫力をアップさせ、風邪予防に効果的です。

ほうれん草



貧血予防、夏の3倍の
ビタミンCが豊富

大根



中心部：胃腸の動きを助ける
葉：免疫力高める、皮膚の乾燥を防ぐ

にんじん



抗酸化作用と
免疫力を高める

体調管理

自分磨き&感染対策

長期休暇を利用した帰省や旅行、アルバイト、運転免許の資格取得など計画している人は多いと思います。計画実行のためには、体調管理をしっかり行いましょう。大勢の人が集まる場所では、感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルスなど）にかかるリスクが高くなります。基本的な感染対策を行い、体調がすぐれない時は無理せず医療機関を受診しましょう。



体力づくり

適度な運動習慣

定期的に運動することにより、体力維持・向上、こりの解消、冷え症の緩和、ストレス解消、睡眠の質の向上などのメリットがあります。室内でできる運動やウォーキングなど、自分が取り入れやすいものから始めてみましょう。無理せず、「息がはずみ、汗をかく程度」を意識しましょう。

参考：都庁総合HP.スポーツ推進本部「おうちで運動Part2」
https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/stayhome_enjoysports2021.html



睡眠時間

睡眠は きちんととりましょう

授業がない開放感から夜更かしや朝寝坊が習慣になりがちです。昼夜逆転した生活リズムにならないよう規則正しく過ごしましょう。就寝時間と起床時間を決めて、1日6時間は睡眠時間を確保する習慣を身につけましょう。



春休みはこころの充電期間 —こころを整える休暇の過ごし方—

後期の授業が終わると長期の休暇に入りますね。授業や課題に追われて大学生活が忙しかった分、春休みを生活リズムを立て直す「こころの充電期間」にしてみませんか？

生活リズムを整えて、リラックスする時間を作りましょう

授業期間に忙しく過ごしていた方は、時間にゆとりをもって過ごすことを意識して、生活リズムを改善してみましょう。休暇中でも、起床・就寝時刻を大きくずらしすぎないことが大切です。疲れがたまっている人は、まずは十分な睡眠やリラックスできる時間を確保しましょう。「何も予定を入れない日」をつくったり、お休みする時間を意識して過ごしてみましょう。



小さな達成感を感じる時間をつくりましょう

休暇を充実させるために、小さな達成感を得られるように工夫して過ごしてみましょう。

例えば…

- * 本を10ページ読む。
- * 散歩を10分する。
- * 部屋の一角を片付ける。

「できた」という小さな達成感で前向きな気持ちを育てていきましょう。



「考えごと」は時間を決めて切り替えましょう

春休みは、進級や将来について考えることが多い時期でもあります。考えごとをするときは「1日15分だけ将来のことを考える」「メモに書いてそれ以外の時間は考えない」など時間を区切ってみましょう。



人とのつながりを保ちましょう

長期休暇中は、人と話す機会が減り、人とのつながりを感じにくくなります。家族や友人との何気ない会話、オンラインでの交流でも構いません。誰かと気持ちを共有することは、心の健康にとって大切です。



心の健康お役立ちサイト

厚生労働省 「こころもメンテしよう」 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
「こころの耳」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

悩みや強いストレス状態が続くときは・・・

学生相談室はどんなことでも相談できます。

悩みや不安について解決への糸口をカウンセラーと一緒に考えていきましょう。

学生相談室は春休み中も開室しています。時間のあるお休み中に相談に来てみませんか？

相談は予約制です。学生相談室受付、または、お電話でご予約ください。お待ちしております。

場所：9号館1階 保健センター 電話：03-3961-2207

保健センター 保健室・学生相談室 開室時間 平日 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00