



健康だより



～保健管理センターからのお知らせ～

令和4年2月17日 第14号

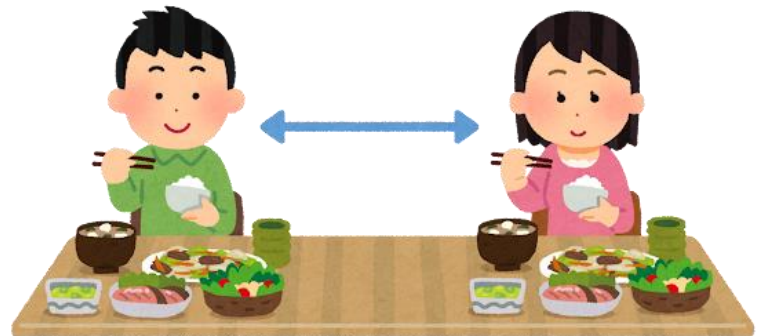
ついこの間、新年を迎えたと思ったら、あっという間に1年の中で最も寒さの厳しい2月に入りました。今年の冬は、昨年同様、積雪量も多く、気温の低い日が続いています。春の訪れが待ち遠しいですが、卒業や進級に向けて年度末の締めくくりをしていきましょう。

◆オミクロン株に注意しましょう！！

新型コロナウイルス感染症は、依然として猛威を振るっており、終息の兆しが見えません。2月3日には、国内の新規感染者が1日で10万人を超えました。春季休業に入り、引っ越しや帰省等で県外移動する人もいると思います。また、普段は会えない友人に会ったり、旅行に出かけたりと楽しい時間を過ごす機会も多くなることでしょう。どんなときでも油断することなく、「マスクの着用」「手洗い・消毒」「三密を避ける」などの基本的な感染予防を徹底してください。

【会食】をする際には、

- ①少人数・短時間で
 - ②なるべく普段一緒にいる人と
 - ③深酒・はしご酒は控え
- 箸やコップは使いまわさず、一人ひとりで。
 - 座る時は、斜め向かいに。
 - 飲食するときだけマスクを外し、会話の際にはマスクを着けて。



◆生活問診票結果



8月～10月にかけて実施していた、生活問診票の結果がまとまりました。全体的に例年通りの推移で結果が出ていましたが、特に昨年から変化が目立った項目を挙げると、昼夜逆転になることがあると答えた方が5%増え、朝食を食べると答えた方の割合が6%減少していました。リモート授業で登校する機会が少なくなったため、起きる時間が遅くなり、朝食をとる人が減ったと推測されます。

また、悩みがあると答えた方が27%おり、昨年より4%増え、3割弱の方が悩みを持って

いる事もわかりました。話を聞いてもらいたいと答えた方も25%と2.4%増え、コロナ渦が想定以上に長引き、思い描いていた大学生活を送れずにいたり、アルバイトや就活などが思うようにできないことも要因の一つと考えられます。

👉『カタルシス』という言葉を知っていますか。心理学用語で、悲しみや怒り、イライラなどのマイナスの感情が解放されることで気持ちがすっきりすることを現します。映画や本、曲を聴いて、共感や感動したり、涙を流したりすることで、すっきりすることがありますが、それもカタルシス効果の一つです。カウンセリングなどの相談の場では、普段なかなか言えない自分の気持ちを話すことで、心の重荷を下ろし、すっきりして前に進むことができるようになることもあります。「理由はわからないけど不安だ、毎日憂鬱だ、意欲が出てこない、夜眠れない」など、日常生活や大学生活のことなど、保健管理センターや学生相談では学生さんたちの声に耳を傾けています。こんな事くらいで…と思わずに誰かと話したい、話を聞いてもらいたい、と思ったら**018-889-2955**に電話をしてみてください。

★この春季休業を利用して、体と心のメンテナンスをしっかりと行いましょう

生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいるかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



食事

3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう

睡眠

特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう

運動

体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう

つがれたときは…

- ✓ ゆっくり休む
- ✓ お風呂に入る
- ✓ 好きなことをする



保健管理センターの1年の振り返り



※2月までのまとめです。

- ・ 体調不良の相談：353件
- ・ ケガ：76件
- ・ 医師の診察（内科・精神科）：555件
- ・ 身体計測（体組成測定）：314件

* 発熱などの体調不良についての相談が多かったです。

- ・ 学生相談：460件（カウンセラー）
- ・ 心の相談：275件

* 相談での来所者は、1日平均3.5人でした。