

保健室だより 7月号

2026年度 VOL.4
東生駒キャンパス 学生生活課
保健室 0742-48-6067
学園前キャンパス 学生生活課
保健室 0742-41-4785

暑さが増し、疲れがたまりやすい季節になってきました。

また、試験勉強やレポート提出などで生活リズムが乱れやすい時期でもあります。

「最近なんだかだるい…」 「授業中に眠くなる…」 そんな不調は、睡眠不足や生活リズムの乱れが原因かもしれません。十分な睡眠は、体調管理だけでなく学習効率の向上にもつながります。

試験を乗り切るためにも、睡眠を大切にしましょう。

あなたは
大丈夫？

睡眠不足チェック

- ☐ 朝起きるのがつらい
- ☐ 日中に強い眠気を感じる
- ☐ 休日は平日より2時間以上長く寝ている
- ☐ 寝る直前までスマートフォンを見ている
- ☐ 夜更かしをすることが多い

▶ 1つでも当てはまる人は、
生活リズムを見直してみましょう。

睡眠不足による影響

睡眠不足が続くと…



集中力や記憶力の低下



イライラしやすくなる



体調を崩しやすくなる



学習効率の低下

今日からできる！ 良い睡眠のポイント

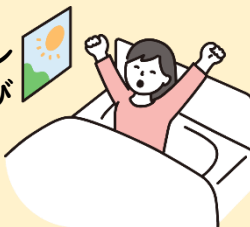
① 起きる時間を一定にする

休日も平日との差は2時間以内にしましょう。



② 朝日を浴びる

起床後にカーテンを開けて光を浴びることで、体内時計が整います。



③ 朝食を摂る

体と脳を目覚めさせるスイッチになります。



④ カフェインの摂りすぎに注意

夕方以降のコーヒーやエナジードリンクは、寝つきを悪くすることがあります。



⑤ 寝る1時間前はスマホを控える

強い光は眠気を妨げることがあります。



⑥ 寝る前のリラックスタイムをつくる

ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、読書をするなど、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

