



保健室だより 1月号

2022年も健康第一に過ごしましょう！

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、気持ちも新たにしていることと思います。今年の目標をたてた方もたくさんいるのではないのでしょうか？そんな目標に向かうためにはまず身体と心の健康が必要です！日頃から、健康管理を心掛けましょう。

生活リズムを整えよう！

冬休み気分をリセットして生活リズムを整えましょう。

睡眠の大切さ

健やかな睡眠を保つことは活力ある日常生活を送るための基本であるといえます。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。

睡眠不足や睡眠障害は、高血圧・脂質異常症などの生活習慣病の悪化や、うつ病のようなこころの病と関連することがわかっています。

健やかな睡眠とはどんなものなのでしょうか？

自分の活動すべき時間帯にしっかり活動でき、

目覚めたときに「休養がとれた。

今日もがんばるぞ。」と思える

睡眠ではないのでしょうか？

最も身近な生活習慣である睡眠に目を向けてみましょう。



『健康づくりのための睡眠指針(厚生労働省)』から

探ってみましょう。

- ✓ 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ✓ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ✓ 良い睡眠には、環境づくりも重要です。
- ✓ 休養がとれたと感じる睡眠は、こころの健康に重要です。
- ✓ 年齢や季節に応じて、日中の眠気で困らない程度の睡眠を。(必要な睡眠時間には個人差があります)
- ✓ 若年世代の目標は夜更かしを避けること。
- ✓ 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ✓ いつもと違う睡眠には要注意。→睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のびくつき・歯ぎしり・日中の居眠り等には注意して。専門家に相談＝治療の必要な病気のサインかもしれません。
- ✓ 不眠症状には入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害があります。症状が1ヶ月以上続き、日中に体のだるさ、集中力の低下、意欲の低下などがあれば、専門家に相談を。

睡眠指針の詳細はこちら



油断禁物！感染症



まだまだ寒い日々が続きます。コロナ以前では季節性インフルエンザが警報レベルになるのが1月ごろ。新型コロナウイルス感染症はじめ、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス)等には引き続き注意が必要です。もし、普段と違う感じや、発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談し、受診しましょう！



身体を動かそう！

適度な運動は健やかな睡眠にもつながります。また虚血性心疾患・高血圧・糖尿病・肥満・骨粗鬆症・結腸がんなどの罹患率や死亡率を低くすること、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

コロナ禍で外出機会が減り、運動不足になっていませんか？何がいいか悩んだら、厚生労働省の健康寿命をのぼそうSMART LIFE PROJECT推奨の「おうちで+10」なども参考にしてください。筋トレなどの無酸素運動とウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせると効果的です。



健康寿命をのぼそう
SMART LIFE PROJECT

おうちで+10
超リフレッシュ体操



2022年度学生定期健康診断について

健康診断には、「健康維持」「疾患の予防・早期発見」という目的があります。自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。定期的に健康診断を受けることで体調の変化がないか確認する機会になります。社会人になっても項目は異なりますが健康診断の機会を活かすことが大切です。勉強・バイト・遊び・趣味…なにをするにも健康第一！

自分の体・生活を大切にするために、健康診断を受けましょう。

4月4日(月)・5日(火)：東生駒キャンパス / 4月6日(水)・7日(木)：学園前キャンパス

少しでも密を避けるため、学科・学年・性別で受付時間を分けています。

自分の受診受付時間を確認してください。気になることがあれば各キャンパス保健室へ相談してください。

健康診断

