

# 新学期が始まりました

ほけんだより 2024春号

## 入学・進級おめでとうございます。

大学生活、新学期がスタートしました。授業・アルバイト・クラブやサークル・新しい友人関係などで行動範囲が広がり、環境が大きく変化した人も多いのではないのでしょうか。

春は緊張と期待を心に抱えながら、新しい環境に慣れようと無理をしがちです。自分のペースを大切に、健康で充実した日々を送ってもらえる様に、皆さまの健康をサポートしていきたいと思えます。

## 春の体調管理ポイント

### ◆ 睡眠をしっかりとりよう

#### 1.なるべく同じ時間に起きる

授業やバイトなどで毎日同じ時間におきるなんて無理！と思ってしまうかもしれませんね。週3日からでもいいので同じ時間に起床してみてください。



#### 2.朝起きたら、日光を浴びる

ズれてしまった体内時計を24時間に調節する効果があります。カーテンを開けて自然光を取り込みましょう。



#### 3.就寝前はスマホをみない

スマホやゲーム機器から放出されるブルーライトを浴びると睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され、不眠につながります。なるべく就寝前1~2時間は避けましょう。

### ◆ 寒暖差は衣服で調節しよう



春は新歓行事やお花見など楽しいイベントがたくさんありますが、季節の変わり目で寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。

着脱できるジャケットや薄手のコート、パーカーなどで調整する様にしましょう。

特に生理中は、カイロなどでお腹まわりを冷やさない様にしてください。

## ◆ 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べるメリットはズバリ、脳のエネルギー補給！集中力を高め、勉強や仕事の効率をUPさせます。他にも体を温めたり、便通をよくしたり…メリットはたくさん。朝ごはんは無理、忙しくて食べる時間がない！という人は小さなおにぎりやゆで卵、ヨーグルトから始めてみてくださいね。忙しい日々を乗り切つてくために、ぜひ習慣にしましょう。



## 学内で体調が悪くなったときは

各キャンパスに保健管理センター（保健室）が設置されています。

体調が悪い時は1人で我慢したり無理をせず、早めに相談してください。

また、体調が悪そうな人がいたら往診に行きますので周囲の職員へ声をかけるか、保健管理センター（保健室）へ連絡してください。



お腹イタイ



熱っぽい



クラクラする・・・

## 4月に健康診断を実施します

千里山・高槻・ミューズ・堺の各キャンパスで実施します。キャンパスごとで受診方法が異なりますので、詳しくは保健管理センターHPで確認してください。

<https://www.kansai-u.ac.jp/hokekan/check.html>



今年から問診は  
当日会場でスマホから  
の入力になります

