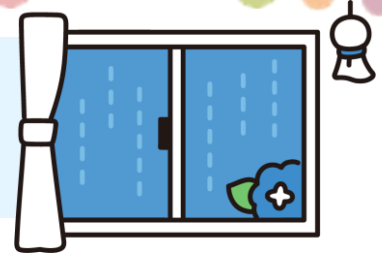




# 学生相談室だより

2024.6.25



前期も折り返し地点を過ぎて後半に入りました。

入学後から緊張する場面が続いていた1年生の皆さんは、特に、疲れが出やすい時期かもしれませんね。

## 梅雨の体調不良 にご注意を!



平年より遅いですが、梅雨に入り、蒸し暑い季節となりました。梅雨は、湿度が高くなり、朝夕の気温差が大きく、気圧の変化も激しい時期です。このような気温差や天候の変化が知らず知らずのうちに心身に負荷を与えるため、梅雨の時期に体調不良を感じる方が多いようです。

梅雨時期の体調不良の要因の一つに、自律神経の乱れが挙げられます。自律神経は、生命活動を維持するために24時間体内を調整しているシステムです。自律神経には、活動時に働く交感神経と、リラックス時に働く副交感神経があり、このバランスを保つことが心身の健康にとって重要です。しかし、梅雨のように、外部環境の変化が激しい時期には、自律神経の調節が追いつかず、バランスを崩しやすくなります。

さらに、梅雨は湿度が高いため、体内に残った余分な水分が排出されにくくなり、むくみや頭痛、食欲不振、下痢などの不調も出やすくなってしまうと言われています。



梅雨に入ってこんな症状があったら、  
梅雨特有のストレスが影響しているかもしれません。

- 食欲の低下
- 体がだるい
- 体がむくむ
- 下痢
- 頭痛
- めまい
- 眠れない など...



- やる気がでない
- 気分が落ち込みやすい
- イライラ、怒りっぽくなる
- 勉強に集中できない など...

## 体調管理のポイント

### — 自律神経を整えて、梅雨を乗り切りましょう —

#### 規則正しい生活

早寝早起きを心がけ、栄養バランスを考えた食事を1日3食しっかり摂りましょう。睡眠時間はしっかり確保し、心と体を休めましょう。



#### 朝はカーテンを開けて日光を浴びる

日光を浴びると睡眠・覚醒リズムが整い、夜に自然と眠くなり、質のよい睡眠につながると言われています。



#### 適度な運動と入浴

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、体を温めてリラックス。じんわり汗をかくことで、体の余分な水分の排出も促されます。

もし気になることなどありましたら、学生相談も是非ご活用ください。

#### 学生相談室 ご予約方法

ホームページ（学生健康センター/学生相談室）からご予約フォームをお願いします。

<https://www.ibaraki-ct.ac.jp/facility/health/counseling/index.html>

click

お急ぎの方は、直接またはお電話で保健室にお問い合わせください。

（来室またはお電話：029-271-2846）

