

2025.10.15

◇保健室

秋は生活習慣見直しのチャンス!!

朝晩だいぶ涼しくなってきました。夏の暑さが長く続いたので、睡眠不足、食欲不振、運動不足になった方が多いと思います。過ごしやすい気候になってきたので、体調を整えるためにも、生活習慣の見直しをしてみましょう。

食事



食欲の秋と言われるように、旬の食材を楽しむ季節ですが、食べ過ぎには気をつけましょう。BMI(体格指数)が25以上の方が増えています。無理なダイエットはせず、自分の「適正体重」(健診結果では「標準体重」)を知り、**主食**(ごはん、パン、麺等)、**主菜**(肉、魚、卵・豆腐等)、**副菜**(野菜やきのこ等)、**牛乳・乳製品**、**果物**をバランスよく摂取しましょう。また早食いをやめ、間食を控え、減塩を心がけましょう。
※参考資料:厚労省 健康日本21アクション支援システム

運動

11月に行われるウォーキングチャレンジ2025にみなさんぜひ参加してください!

体を動かすには絶好の季節です。特におすすめなのが、ウォーキングです。ウォーキングは、心肺機能の強化、肥満の解消、生活習慣病の予防や改善、リラックス効果が期待できます。準備するものは、「ちょっと健康を意識したい気持ち」と歩数を測定できるもののみです。宮城県や仙台市ではウォーキングマップをホームページで公開しています。それらを利用しながら楽しく歩いてみませんか!

睡眠



睡眠は体の疲れをとるために必要ですが、脳を休めるためにも非常に重要です。適切な睡眠時間は人それぞれですが、時間をしっかり確保し、翌朝気持ちよく起きられるように見直してみましょう。睡眠不足が続くと疲れやすくなったり、イライラする、集中できない、落ち込みやすくなるなどがみられます。



感染症の流行に気をつけましょう

秋～冬季は、新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎等の学校感染症が流行します。予防のため、①手洗い、②換気、③人混みを避ける、④予防接種を受けましょう。また、のどの痛みや咳が出る場合は、咳エチケットとしてマスクを装着しましょう。発熱や咳、頭痛や腹痛、嘔吐や下痢等の症状がみられた際は、医療機関を受診しましょう。学校感染症と診断された場合は、入構できませんので速やかにポータルサイトの『保健室』『学校感染症罹患時の対応』より連絡フォームで報告してください。ご協力よろしくお願いいたします。

◇学生相談室



学びや将来に迷いを感じたら、立ちどまって相談することも大切です



【 5つのミニ自己評価 】

- ① 授業のある日は、朝起きるのがつらい。
- ② 授業中ぼんやりすることが増えた。
- ③ 「別の進路を考えたら、怒られる」という感覚がある。
- ④ 飲酒や市販薬、処方薬に逃げることもある。
- ⑤ “向いてないかも”とも思うけど、誰にも言えない。



2項目以上あてはまるなら、学生相談室へ相談してみませんか?

◇特別支援室

後期をスムーズにスタートするコツ

小さく始めよう!

「寝る前に明日の準備だけはしよう」「プリント整理だけはしよう」等とりあえず数分でできることから始めるとエンジンがかかりやすいです

楽しみを予定にいれよう!

「週末は動画を見まくる」「木曜日には新作のお菓子をコンビニで買って食べる」「友達と昼ごはんを食べる」等ご褒美を設定して、目の前のことをこなすモチベーションにしよう

早めにちょっとだけでも手を付ける!

先送り癖のあるあなた、「やらなきゃいけないけど、やりたくない…」で止まっていますか?レポートや発表準備等それなりに負担感があるタスクは、まず着手することが大切。とりあえず今日3行書いてみよう!

