

# 保健センターだより 2号

発行日：2023.7



暑さが厳しくなってきました。新型コロナが5類に移行して2か月が経ちました。様々な行事が数年ぶりに開催されるとのニュースを目にするようにもなり、夏休みに向けて楽しい計画も立てられているのではないのでしょうか。お互いの安全と健康を最優先にして、楽しい夏を過ごしてください。

## ○熱中症に注意しましょう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症の症状：めまい、立ちくらみ、生あくび、  
大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

- ◆ 暑さを避けて、身を守る
- ◆ こまめに水分を補給する

## ○マダニに注意しましょう

ユニバーサルパスポートのお知らせをご覧ください。

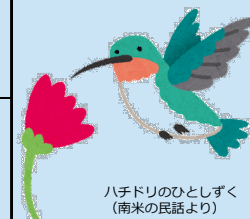
## 睡眠について

4月の健康調査で、「睡眠時間が短い」「睡眠不足な日が多い」「眠れない」と答えた人が30%もいました。

睡眠は、身体の疲れをとるだけでなく、脳の機能や心の健康にも欠かせない役割があることがわかっています。そのため「質の高い睡眠」をとることが重要です。

### 「質の高い睡眠」をとるための工夫

起床後	カーテンを開ける 窓際・屋外で20～30分過ごす 通学途中に太陽の光を浴びる 朝食をとる
日中	毎日の仕事・学習等をこなす 身体を動かす 昼寝をしない（眠たくなったら体操をするなど） できるかぎり明るい（太陽の光が入る）場所で過ごす
夕方以降	部屋の照明を落とす、暖色系にする ブルーライトカットメガネをかける 外出時には明るい照明を避ける カフェインを取りすぎない
就寝前	TV、パソコン、スマートフォン、ゲームは控える 激しい運動は控える リラックスする 目覚まし時計をセットする（スヌーズ機能を使う）



ハチドリのひとつしずく  
（南米の民話より）

保健センター（受付時間 9:30～17:00）  
☎ 078-925-9638

よろず相談 ☎ [yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)  
心理相談 ☎ [kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)  
一人で悩まず、気軽に相談してください