

保健室 学生相談室 だより



秋の気配が感じられる季節となりました。この時期は朝と夕の寒暖の差が激しく、夏の疲れが出て体調崩しやすくなり風邪をひいてしまう方も多くいます。これは正式な病名ではありませんが、秋風邪といっている今回は、**秋風邪の原因・症状・予防**についてお知らせします。

秋風邪

秋風邪とは、秋になるとひいてしまう風邪のことで症状も夏風邪や冬に流行る風邪と変わりありません。しかし、秋の特異な環境によって、風邪になりやすい原因が多くあります。

<原因>

- ・夏と秋の気温差に体がついていけない。
- ・夏の疲労感が残っている。
- ・乾燥する。
- ・昼と夜の気温差(昼間は暑いのに、夜は急に寒くなる)
- ・気温差による、自律神経の乱れ(不眠症や食欲不振を引き起こす)

<症状>

- ・吐き気
- ・熱
- ・咳
- ・喉の痛み

<予防>

夏の疲れをとることがポイントです。

- ・手洗い うがいをする。
- ・バランスの良い食事をとり体力をつける。
- ・暖かい水分をこまめにとる。(コーヒーや紅茶は利尿作用があるので飲みすぎないように)
- ・のどを保湿(マスクや加湿器を使う)
- ・ぬるめのお湯に、ゆっくりつかる。
- ・規則正しい生活をする。



秋風邪の症状は長く続いても1週間程度です。それ以上、咳・熱が続くようであれば、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

秋は、心身ともに疲れやすい時期なので体を休めることを心がけ、体調管理に気を付けて、健康に過ごしましょう。

学生相談室からのお知らせ

☆ランチグループのご案内☆

後期のランチグループのお知らせです。

毎週金曜日の12:10～12:50 学生相談室にて開催します。

詳しい内容、問い合わせ等は学生相談室までご連絡下さい。



☆フリースペースのご案内☆

学生相談室内には講義の合間の空き時間や昼休みなど一人で過ごしたり勉強したりできる場所があります。ちょっと一息つきたい時など気軽にご利用下さい。

図書も置いています。貸し出しも可能ですのでご希望の際は受付にお尋ねください。



～こころの健康相談を行っています～

月に一度、精神科医が心身の健康について相談を受けています。

本学の学生なら誰でも利用できます。相談は予約制です。

ご希望の方は下記の学生相談室までご連絡ください。

【先生のご紹介】 三木 浩司 先生（精神科医・臨床心理士）

【相談日】 10月17日（火） 11月14日（火） 12月12日（火）

【時間】14:00～16:00

精神科部長



【全てのお問合せ・連絡先】

B棟地下1階

保健室 092-606-7293
学生相談室 092-606-7251

受付時間 平日 9:30～17:00



掲示期間2017年12月末まで