

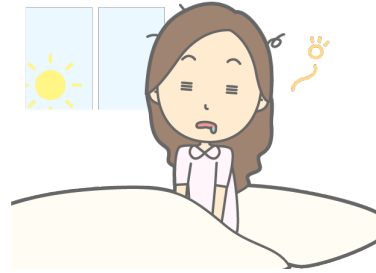


新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、今年度もよろしくお願ひします。気持ちを新たにリフレッシュして新年度のスタートを切りたいですね。

でも、春は「三寒四温」と言われるように1年のうちでも寒暖差や気圧変動が一番大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。頑張り過ぎず、春を楽しみながら穏やかで快適な学生生活を過ごしましょう。

春に感じやすい不調ランキング

1 位	昼間眠い	6 位	ゆううつ感
2 位	身体がだるい	7 位	倦怠感
3 位	イライラする	8 位	目覚めが悪い
4 位	肩がこる	9 位	不安感
5 位	気分が落ち込む	10 位	腰痛



春にこのような不調を感じる人は約9割で、身体が多岐にわたっているのが特徴です。

自律神経の乱れが原因の場合は、症状が複数同時に現れることも多く、日によって症状に軽い・重いなどの違いもあります。

自律神経とは

2つの神経（交感神経と副交感神経）がバランスをとって私達の身体の働きを調節しています。

交感神経：主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。

心身を活発にする神経です。

副交感神経：主に夜、眠っている時や食事、リラックスしている時に働きます。

心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

自律神経のバランスの乱れ

2つの神経の切り替えが、うまくいかなくなると不調を感じ易くなります。

夏は副交感神経、冬は交感神経が活発に働いています。冬と春の季節の変わり目は、寒かったり暖かくなったりと気温差が大きく、身体の調節機能がうまく働きにくく、不調を感じるようになるのです。

さらに、春は入学・進学・新生活の始まりなど、環境が大きく変化する季節で、普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れ易くなると言われています。



自律神経のバランスを保つために

バランスのとれた食事をしっかり食べる

ポイントは、和食のイメージです。ごはん、汁物、おかず（主菜、副菜）です。ワンプレート of 食事であったとしても、そのお皿の中でバランスがとれていればOKです。例えばパスタならサラダをプラスしましょう。和食なら、丼ぶりより定食を選択しましょう。

忙しいと食事の内容が偏りやすくなりつついつい手軽な物で済ませてしまうこともあると思います。偏った食事で必要な栄養がとれなくなると身体に不調が出やすくなります。特に朝食は脳と身体を目覚めさせるために大切です。朝食を摂ると体温が上がり身体の様々な機能がリセットされ体内リズムが整って動き出します。



《時短&おすすめ朝食例》

- ・ヨーグルト（バナナ、ナッツ入り）
- ・納豆玄米ご飯+味噌汁
- ・卵かけご飯
- ・ツナサンド
- ・卵サンド
- ・バナナ+牛乳



睡眠をしっかりとり

睡眠中は、副交感神経が働いて心身の疲れをとっています。睡眠時間が短いとしっかり休まらないだけでなく副交感神経と交感神経の切り替えがうまくいかなくなります。睡眠時間を確保することを意識することが必要です。

寝る前の強い光は副交感神経の妨げになるので、寝る 1 時間前くらいは、照明を少し暗くしておくといいでしょう。携帯電話の光も強いので、寝る直前まで携帯を操作することは避けましょう。

また、体内時計のリズムを維持するためにも、早寝早起きを心がけましょう。朝、目が覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びると、精神の安定や脳の活性化を促すホルモンであるセロトニンが分泌し、うまく交感神経に切り替わり体が覚醒します。



お風呂につかる

シャワーだけでなく、お風呂にゆっくりつかることも睡眠と同じくらい副交感神経が働きます。入浴のポイントは、ややぬるい38℃～40℃のお湯につかることです。熱いお湯は交感神経を高めてしまいますので注意しましょう。入るタイミングは、食後1時間以上はあけましょう。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもオススメです。



リラックスする時間をつくる

こころと身体をゆっくりと休ませることが大切です。リラックスできる“もの”や“こと”を見つけていきましょう。ハーブティーや、アロマの香りを利用するのもいいかもしれませんね。

(ヒノキ：副交感神経活発化 グレープフルーツ：リフレッシュ ローズ：女性ホルモンを刺激してリラックス)



こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。

♡ 体調・気分が優れない時は、保健室・相談室を利用してくださいね！

ご自身の健康管理のために健康診断を受けましょう！

2025 年度 定期健康診断のお知らせ

下記の日程で健康診断を実施します。自分自身の体調管理のため、また就職活動や研修の際には、健康診断証明書が必要になります。毎年、必ず受診してください。詳細については、学内掲示板やホームページ掲載の「2025 年度定期健康診断のお知らせ」を参照してください。

《日 程》	5 月 14 日 (水)	午後
	5 月 28 日 (水)	午後