



# 保健センター便り～冬～

2016年2月  
保健センター

**インフルエンザ等の感染症が急増しています。ご注意を！！**

うがい

手洗い

マスク



インフルエンザ、感染性胃腸炎、おたふくかぜ、溶連菌などの感染症が流行しています。

感染予防・拡大防止のためにも、うがい・手洗い・咳エチケットを励行しましょう。特に、これから施設に実習に行く学生は、体調管理に十分に注意をしましょう。

## 長～い春休み、生活リズムが不規則になっていませんか？

時々図書館に来てみたり、天気の良い日には散歩をしたり、雪かきなどで体を動かしてみましよう。

### ～ワンポイント情報～



なんとなくけだるい・・・そんな症状ありませんか？  
日照時間が短い季節に起こりやすいのが体内時計の乱れです。



### 体内時計が大きく乱れると・・・

- 1、不眠になりやすくなる。
- 2、目覚めたい時間に目覚めにくくなる。
- 3、肥満や高血圧、高脂血症などの生活習慣病のリスクが高まる。
- 4、自律神経、ホルモン分泌が乱れることにより、胃腸症状、食欲不振、頭痛、疲労感、集中力低下、月経不順、免疫力低下等不調が現れやすくなる。

### 体内時計を整える5つのポイント

- 1、起床時刻を毎日一定にする。
- 2、朝起きたら光を浴びる。
- 3、朝食を十分に食べる。
- 4、夜は余計な強い光(スマホやPC・TV)を浴びない。
- 5、ゆっくり湯船につかり、半身浴をする。

## 平成28年度学生定期健康診断のお知らせ

日時：平成28年4月4日(月)・7日(木) 9:00～16:00

学科・学年・男女別に指定された時間に受診してください。

詳細は学生ポータルをご覧ください。