

保健センターだより

R6年度3号

発行日：R6.10



後期が始まりました。日中はまだまだ暑さが残るものの朝夕は
ずいぶん涼しくなりましたね。今年の夏は特に暑い夏でしたので、
まだ夏の疲れが残っているかもしれません。夏からの疲れが取れ
ないのを最近「秋バテ」と言うようです。「だるい」「つら
い」と感じている人は適度な休養をとり、疲れをため込みすぎな
いようにしたいものです。

Photo by Hachiro

10月10日は「目の愛護デー」

目が疲れる要因としては、近くのものを見続けることによる「筋肉の緊張」、
長時間目を開いていることによる「目の乾燥」、スマートフォン画面等から
発せられる「ブルーライト」等があります。

疲れ眼のサイン：目がかすむ、目が乾く、まぶしい、
目の奥の痛み、肩こり、目の充血

疲れ眼のサインを感じたら…

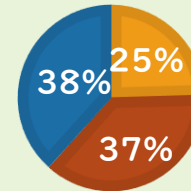
- ◆ 目を閉じる
- ◆ まばたきをする
- ◆ 遠くを見る
- ◆ 眼の体操をする 両目を固く閉じてからパッと大きく開く
- ◆ 目を温める 蒸したタオルや市販のホットアイマスクを利用する

運動とこころの健康

みなさんは普段、運動をしていますか？

汗ばむ程度の運動を週に
何回しますか？

- 週に3回以上する
- 週に1~2回する
- していない



左のグラフは、本学の学生に聞いたアン
ケートの結果です。62%の人が週1~3
回は運動をしているようです。とても
良い傾向です。

体を動かすと交感神経が活発化し、**物事
を前向きにとらえやすくなります**。また、
β-エンドルフィンの作用で気持ちが高ま
り、**幸せな気持ちになります**。
さらに、運動を継続することでドーパミ
ンの分泌が盛んになり、**ワクワク感も増
加**します。そのほか、セロトニンの作用
で**心身が安定**するため、**ストレス解消に
もつながる**でしょう。

このように、運動は身体だけでなく、こころにも良い影響を及ぼ
す効果がたくさんあるのです。
今年は、スポーツの秋に挑戦してみませんか？

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

よろず相談
心理相談

✉ yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp
✉ kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp
一人で悩まず、気軽に相談してください