

保健センターだより 3号

発行日：2023.10



長い夏休みが終わり、後期授業が始まりました。この夏の暑さで、べったりクーラー漬けになった人もいないでしょうか。季節の変わり目や長期休み明けは身体がその変化に追いつかず、体調を崩しやすくなります。体調管理に気を配りながら、新しい季節に慣れていきましょう。



飲酒についての注意

秋はクラブ・サークル活動や各種の集まりで飲酒をする機会が増えるのではないのでしょうか。大学HPに飲酒をする場合の注意事項がありますので、確認しておいてください。

[飲酒についての注意](#) | [教育・学生生活](#) | [兵庫県立大学 \(u-hyogo.ac.jp\)](#)

感染症への注意

新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザも流行しています。各自、身近でできる感染対策に努めてください。



休み明けに出やすい変化

長期休み明けは、私たちは環境の変化に適応しようとしています。一見元気で活動的に見えますが、エネルギーを消費し続けていて、徐々にストレスや疲労が蓄積していきます。その後、蓄積したストレスや疲労が表面化し、心身に何らかの変化が起きやすくなります。その変化に気づくことが大切です。

イライラしやすい

好きなことが楽しめない

やる気が出ない

だるい

落ちこみやすくなる

寝つきが悪い/朝起きられない

食欲がない/食欲がありすぎる

いつもの自分と違うときはSOSのサインかもしれません

変化に気づいたときは

- ・生活習慣を整えることを意識しましょう。
- ・予定やタスクを詰めすぎず、ゆったりする時間を作りましょう。
- ・自分に合ったリラクゼーション法を生活に取り入れてみましょう。

SOSのサインが出てくるのは自然なことで誰にでもあることです

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

心理相談

✉ kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

一人で悩まず、気軽に相談してください