

# さくらウェルネス

桜の聖母短期大学  
健康支援総合センター健康管理室  
第31号 2021年11月



冬の足音が感じられる日が増えましたね。

後期がはじまり1か月が経とうとしています。体調を崩したり、疲れがたまっていたりませんか？

コロナウイルスの他にも感染症がはやる時期になりますので、いつもと調子がちがうと感じる場合は早めの休養や受診を心がけましょう



## 寒い季節の過ごし方～with 感染症～

今年の冬も引き続きコロナウイルスやインフルエンザの予防をしながらの生活になります。周りに感染者がいないから、ワクチンを接種したからと言って油断せず、うつさない、うつらないを心がけましょう。

### 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスもインフルエンザも / 自分<sup>じぶん</sup>にできる<sup>かんせんしょうたいさく</sup>感染症対策 **しっかり続けることが大事**<sup>だいじ</sup>



人と一緒<sup>いっしょ</sup>のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人と<sup>ひと</sup>の距離<sup>きょり</sup>をとる  
(人混み<sup>ひとごみ</sup>は避ける)



せっけん<sup>せっけん</sup>で手洗い<sup>てあら</sup>  
(定期的<sup>ていきてき</sup>にこまめに)



栄養<sup>えいよう</sup>や睡眠<sup>すいみん</sup>をしっかり  
体力<sup>たいりよく</sup>をつける

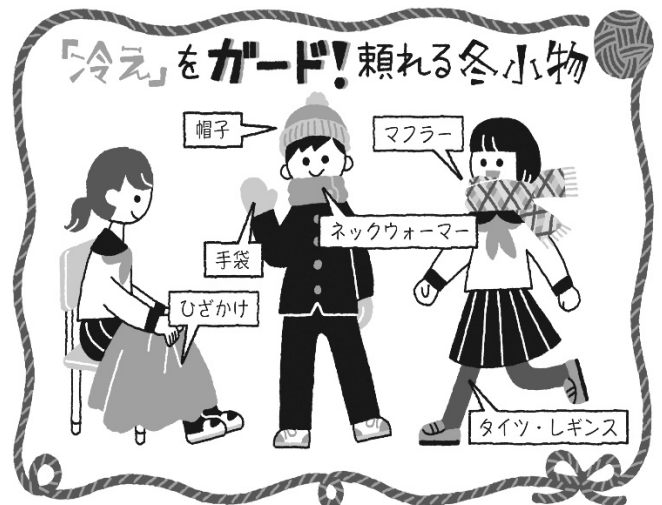
## 体調が悪い時は・・・

体調不良の原因は様々で、特定するのは難しいですが、だからこそ、早めの受診や休養を心がけたいですね。

体調管理も社会人にとって大切なスキルです。

体調不良の際は自分で判断して早退や欠席を考えるか、健康管理室で休養もできますが、無理せず帰宅するよう勧めることが多いです。

コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に感染した場合は、学校までご報告をお願いします。



健康管理室にもホッカイロやブランケットを常備しています。必要な場合は遠慮なく利用してください。

## 心の健康にも目をむけて

日本 WHO 協会によれば、  
「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、  
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが  
満たされた状態にあること」をいいます。

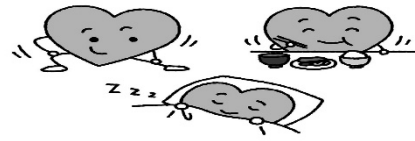
ずっと健康でいることは難しいかもしれませんが、  
体や心の様子がいつもと違うな、と感じることはあるの  
ではないでしょうか。

忙しい毎日をおくっている皆さん、体と同じように心は  
疲れていませんか？心の疲れが体の不調として出ている  
こともあります。

心が疲れたと感じた時は、一人でゆっくり休んだり、  
誰かに話を聞いてもらったりしてもいいかもしれませんね。  
健康管理室もぜひ利用してください。

気分転換やストレス解消の時間をとって、毎日を健康に過ごす意識を高めましょう。

## ココロもけんこうづくり



★こんな症状はありませんか？

おなかのちょうしがよくない

しょくよくがわかない



だるい、ぼーっとする

やるき・げんきがでない



## あなたの元気のもとは何ですか？



❁ 気分転換に間違い探しをどうぞ。間違いは 7 個です。



答えは健康管理室前掲示板をご確認ください！