



## NCU保健管理センターだより【第 11 号】



### 快適な睡眠習慣を身につけましょう！

今年の夏は、過去 126 年で最も暑い夏だったようです。夏バテ等で体調を崩したり、睡眠習慣が乱れたりしていないでしょうか？ 後期からの大学生活へ備えるために、以下の点を意識して生体リズムを整え、よりよい睡眠習慣を身につけましょう。

1. 生体リズムを整えるために、同じ時間に寝て同じ時間に起きるようにしましょう。睡眠や覚醒には様々なホルモンの分泌が関係しているため、規則正しい生活が生体リズムを整えることに効果的なのです。
2. 多くの研究から運動習慣がある人には不眠に陥る人が少ないことが分かっています。習慣的にジョギングや速足でのウォーキング等を行うと、寝つきが良くなり睡眠が深くなります。
3. 眠りに入る 2~3 時間前に入浴しましょう。入浴により就寝前に体温を上げることで寝つきが良くなります。

学生生活が忙しくなると、ついつい睡眠時間を削ってしまいがちです。長期にわたって睡眠が不足すると、学習能力や情緒面への悪影響も懸念されていますので、この機会に睡眠習慣を見直してみてください。

縦野 香苗（看護学研究科 教授）



### かわき目、つかれ目をスッキリさせよう！

PC、タブレット、スマホなど長い時間続けて画面を見ていると、目が乾いたり、疲れたりすることがあると思います。30 分画面を見たら、20 秒遠くを見るのが大切ですが、長い時間続けて画面を見てしまったときは、以下の方法で目をスッキリさせてください。

ゆっくりまばたきをする



ギュッと閉じて



パッと開く

首を回す



目のストレッチをする



上を見る



下を見る



左を見る



右を見る



左まわり



右まわり



ギュッと閉じて



パッと開く



## 秋入学者の健康診断について

秋入学者を対象に、健康診断を実施します。

令和5年 10月3日(火)～10月20日(金)に大学の指定する健診機関で実施します。事前に電話での予約が必要です。詳細は学務情報や大学 Web サイトに掲載している「令和5年度秋健康診断のお知らせ」をご確認ください。



## 後期 よろず相談スケジュール

保健管理センターでは、皆さんがより豊かで充実したキャンパスライフを送ることが出来るようお手伝いしたいと考えています。

何か困ったことがあったとき、ひとりきりで対処しようとして、うまくいかなかったことはありませんか？長い夏休みが終わり、後期がスタートするタイミングの中で心のモヤモヤ、心配事がある方は、周囲の友達や先輩、先生と話をし、いろいろなものの見方に触れてみてください。解決の糸口が見つかるかもしれません。保健管理センターのよろず相談でもカウンセラーが相談や質問を受け付けています。気軽に保健管理センター「よろず相談」をご利用ください。



令和5年度後期のよろず相談のスケジュールは以下のとおりです。

曜日・時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00～	柴田	池田	長野	三宅	渡邊
10:00～	柴田	池田	長野	三宅	渡邊
11:00～	柴田	池田	長野	三宅	渡邊
13:00～		池田	長野	松原	
14:00～		池田	長野	松原	
15:00～		池田	長野	松原	
16:20～			中川		

<名古屋市立大学保健管理センター(滝子キャンパス)>

HP:<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/>

電話:052-872-5881(内線:5881) メール:hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

\*相談の予約は、メール本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号を記載してください。

\*公式Twitterから情報を発信しています。アカウント名:[@NCUHealthCenter](https://twitter.com/NCUHealthCenter) ぜひフォローしてね!

