

・・・保健室だより・・・



4月はポカポカと暖かいイメージがあるかと思いますが、1年で最も気温差が大きいので、体にストレスがかかり体調を崩しやすい時期と 言われています。また、新年度が始まり、入学や初めての一人暮らし、新学年など、環境の変化によるストレスが多い時期でもあります。過度のストレスが続くと、身体や心に不調を及ぼすことがあるため、無理せず、頑張り過ぎず、一人で抱え込まないようにしてくださいね。



ストレスと上手に付き合うために大事なこと

- [1日3食バランスの良い食事](#)(農林水産省)
- [快適な睡眠](#) (e-ヘルスネット)
- リラックスできる時間
- [毎日15分は体を動かす](#)



不調のサイン (ご自分のストレスサインに気付いてみてくださいね)

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり、怒りっぽくなったりする
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる



- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなる、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢や便秘がしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



学内相談窓口

[保健室](#)

[学生相談室](#)

[TWCU ころとからだのほっとライン 24](#)



学外相談窓口

[まもろうよ ころと \(厚生労働省\)](#)

[ここナビ \(東京都保健医療局\)](#)