

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだよ

今年も大学に燕つばめが戻ってきましたね。(地面が汚れないように段ボールを敷いてくださった方に感謝&頭上からの落下物に気をつけましょう~!)と同時に梅雨入りのニュースが気になる季節になりました。梅雨の時期は、少しずつ気温が上昇すると同時に湿度も高くなるので、暑さに慣れていない体の中には熱がこもりやすく、熱中症(またはそれに似た症状)になりやすいので注意が必要です。

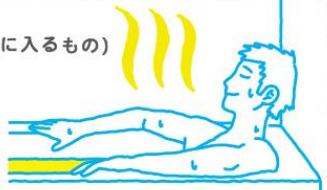
前期の授業も後半戦に入り、少しずつ疲れが溜まっていく時期とも思います。こんな時期だからこそ、心地よく過ごすための工夫と対策を取りながら「心身一如」、体と心をいつも以上に大切に過ごしましょう。



### 心地よく過ごすために☆夏に向けてご準備を!

体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」と言います。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症や体調不良が生じやすくなるといわれています。

### 日常生活でできる暑熱順化のための動きや生活

<p><b>ウォーキング・ジョギング</b> (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分</p> <p>ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p> 	<p><b>サイクリング</b></p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p> 
<p><b>適度な運動</b> (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回~毎日</p> 	<p><b>入浴</b> (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p> 

※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。  
個人差がありますが、暑熱順化には数日~2週間程度かかります。  
暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

参照：暑熱順化 | 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 ([netsuzero.jp](https://netsuzero.jp))

疲れが溜まってくると、どんな穏やかな人でも、イライラしたり、気分が落ち込んだりする時があります。そんなときは自分を責めずに、「頑張ってるんだな」と自分を労ったり、深呼吸をしたり、ゆっくりとお風呂につかったり、睡眠をとったり…etc、しながら、心身ともに元気になる、喜ぶ循環を作っていきましょう。自分で自分を労うことさえしんどい時もあると思います。そんな時はぜひカウンセリングルームをご利用ください。

※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、6月3日配信の kumagoro を確認してください