

学生相談室だより



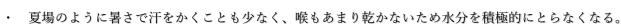
みなさん!こんにちは。今年度も残りわずかとなり、いよいよ春休みですね。

春休み中も、夜更かしせず早起きして太陽の光を浴びて、3食しっかり、特に朝食はしっかり摂って、体内時計を整え、新学期・新生活に向けての準備をしていきましょう

さて今回は、原因がよくわからないのになんとなく頭が痛い、胃がもたれる、体調が優れないなど、この時期に注意が必要な、**冬場の脱水**についてのお話です。冬場の脱水は、知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚がないまま脱水症状に陥ることが多いです。(かくれ脱水!!)

その**原因は・**湿度が低く、空気が乾燥することにより体(呼吸・皮膚・粘膜)から水分が失われやすい。 (不感蒸泄)

(体感温度が低いと喉の渇きが感じにくい)



ーフカナギ 1. 芋はずいフト コハブロック べるに ノノキフ



体が冷える⇒トイレ回数が増える⇒水分を控える



対策は ・ 不感蒸泄では電解質はあまり失われないため、日常生活における脱水予防は、白湯など体を温めなが ら水分補給できるものがおすすめです。(カフェインが含まれるものは利尿作用があります)

- ・ 食事をしっかり摂り、食事からの水分補給をする。
- くだものなどから水分を補給する。
- ・ 起床後・入浴前後・就寝前にはコップ一杯の水分を意識的に補給する。
- ・ 加湿器や濡れタオルなど使用して部屋の湿度を管理する。(湿度 40%~60%)

冬場に多いウイルス感染性胃腸炎 (ノロウイルスなど) の下痢やおう吐に対する脱水対策には、経口補水液が 適しています。寒い時期は、ひと肌程度に温めるのもおすすめです。

~春休み中の相談室開室のお知らせ~

春休み中も相談室は開室日があります。

カレンダーの<mark>黄色の日</mark>は開室していますので、事前予約 してご利用ください。春休み中の予約は、**教務学生部**に お電話でお願いします。

ちょっとした相談から体調・進路・対人関係など、様々 な相談をお受けしています。

対面による相談のほか、電話や Zoom による相談も行っています。

春休み中の相談室開室日(9時~16時)

2月	月	火	水	木	金	土	H
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28						

月	月	火	水	木	金	土	Ш	
		1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30	31				





新型コロナウイルスの感染拡大を防止しましょう!!

感染力が強いオミクロン株などの変異株にも、これまでの感染予防対策が有効です。

①マスクを正しく着用しましょう。

鼻の形に合わせすき間をふさぎ、あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる。 着けたら外側に触れず、ゴムの部分を持って着脱する。 効果の高い不織布マスクを使用する。

②こまめに手洗い・手指消毒をしましょう。

指先・爪の間・指の間・手首も忘れずに!!

③3つの密を避けましょう。

密接(間近での会話×・大声×・マスクなしの会話×)

密集(大人数×・近距離×)

密閉(換気が悪い×・狭い所×)

正しい知識と情報に基づいた行動をしましょう。

オミクロン株による急激な感染拡大に伴い、多くの人が不安に包まれやすくなっています。 そんな時だからこそ、自分の言葉や行動が差別や偏見につながっていないか、考えてみることが大 切です。悪意のない言葉が人を傷つけてしまうことがあります。正しい知識と情報に基づいて行動 しましょう。

心と体は相互に影響しているので、心身の健康管理に努めましょう。

ひとりで抱え込まず相談できる場所があるので利用しましょう。

悩んだ時などの相談先・参考サイトの例

「長野県精神保健福祉センター」(長野県)

「こころもメンテしよう ~若者を支えるメンタルヘルスサイト~」(厚生労働省) など 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口一覧「お困りごと相談センター」「こころの相談」 (長野県ホームページ)

新型コロナウイルス感染症の無料検査について

1月31日まで無料検査の対象者を拡大しています。(終期は感染状況により変更される場合があります)

【対象者】無症状で、感染不安を感じる県内在住の方

発熱、咳、のどの痛みなどの症状が見られる方や濃厚接触者は、この無料検査を受けることができません。→受診・相談センター(保健所)に相談してください。

詳しくは長野県の新型コロナウイルス感染症対策 総合サイトをご覧ください。

無料検査実施事業者の一例

・マーシィー稲田薬局、ウエルシア薬局、クスリのアオキ など 詳しくは長野県の新型コロナウイルス感染症対策 総合サイトでご確認ください。