

学生相談室だより

vol.27

2023. 7

こころも体も整う
免疫力をアップして、
暑い夏を乗り越えましょう

☆しっかり食べる（栄養価の高い食品でパワーを補給）

- ・肉、魚、豆、野菜、果物など、たんぱく質、高エネルギー、高ビタミン食材をバランスよく食べる

☆ぐっすり眠る（頭の中をリセット）

- ・ぬるめのお湯に浸かって血行を良くし、暑さで寝苦しい時は、氷枕などを使って、ぐっすり眠る

☆ゆっくり深呼吸をする（気持ちを落ち着かせる）

- ・1日に数回、意識して深呼吸を試みる

- 方法**
- ①口からゆっくり息を吐く
 - ②鼻から1、2、3と息を吸って、4で止める
 - ③5、6、7、8、9、10とゆっくり口から息を吐く
 - ④繰り返す

☆体内の老廃物を出してすっきりする（適度な運動やストレッチが有効）

- ・体を動かして汗をかき、血行を良くして老廃物を体から外に出す
- ・水分食物繊維の多い食事を心がけて排泄力をアップ！！

☆快適な温度差で暑い夏を乗りきる

- ・室内外の温度差で自律神経が乱れる可能性が…！！
エアコンの温度調節や、上着を着るなどして、自分に合った体温調節を！

緊張した時や不安になった時には・・・

大丈夫、
大丈夫

なんとかなる

おまじないを自分に言う

ひとつずつ

落ち着いて

ゆっくり、
ゆっくり

☆夏休み中の開室日時☆

【火・水・金】10:00～14:00

（※8/11(金)～8/21(月)は大学一斉休業のため閉室）

ZOOMでの面談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

《相談予約窓口》保健室：TEL 078-591-3790

Mail hokensitu@kobe-shinwa.ac.jp

開室日時(通常時)：火・水・金 10:00～17:00