徳山工業高等専門学校　　令和3年度　第6号

学生相談室便り

gakusodan@tokuyama.ac.jp

相談室員（CA）　宇根　拓孝

皆さんは，夏休みをどのように過ごしましたか？部活や勉強に取り組んだ人，ゆっくり過ごした人，人それぞれだと思います．

さて，今年は夏休みが短く，明けてすぐに試験期間と少し憂鬱になったりするかもしれません．私も学生のときは，「夏休みがもう一か月あればいいな～」とか，「学校行きたくないなあ～」とか思っていましたが，休みが明けて久々にクラスメイトと会い，話をするのが楽しかったことを覚えています．

学校であった時は，皆さんが夏休みどのように過ごしたか話を聞かせてください！元気な姿を見るのを楽しみにしています！

季節は秋なのに…
夏バテのような体のだるさ、食欲不振、疲れがとれないなどの不調を感じることはありませんか？

だるい
疲れやすい
食欲不振
胃腸の不調

立ち眩み
めまい
肩こり
頭痛

原因は「秋バテ」かもしれません。

#「秋バテ」について　#看護師からの話

＜「秋バテ」の主な原因①＞自律神経の乱れ

季節の変わり目の気温差や気圧の変化に体が対応しきれず、自律神経が乱れがちになります。そこに夏の疲れが蓄積すると体温調節や血液循環・代謝機能にも影響し、全身に様々な症状が現れます。

＜「秋バテ」の主な原因②＞内臓の冷え

夏の間に冷たいものを摂りすぎると、「内臓冷え」が起こります。内臓を冷やしていると、秋になっても下痢、便秘、食欲不振など消化器症状がでやすくなります。さらに、リモートワークで長時間同じ姿勢で過ごすと全身の血液の流れが悪くなり、免疫力も下がり風邪を引きやすくなります。

「秋バテ」対策

４０℃くらいのぬるま湯の湯船にゆっくりとつかり、体を中から温めましょう。湯船でリラックスすることで自律神経の乱れを整えるとともに、血液の巡りもよくなるのでお勧めです。
また、１日の食事のどこかで味噌汁やスープなど暖かい飲み物を摂り、抵抗力を高めましょう。

（参考：特定非営利活動法人　日本成人病予防協会「健康管理情報」https://www.japa.org/tips/）

☺9月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日☺

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 カウンセラー 14:00~18:00	4
5	6 カウンセラー 1400~18:00	7	8	9	10	11
12	13	14ソーシャルワーカー 16:00~18:00	15	16	17カウンセラー 14:00~18:00	18
19	20	21	22カウンセラー 15:00~18:00	23	24カウンセラー 14:00~18:00	25
26	27	28	29	30		

相談は予約制です。 hoken@tokuyama.ac.jp までご連絡ください。保護者も相談可。

「夏休み後の学校がはじまって、不安や悩みがあるみなさんへ」

文部科学大臣メッセージ

長期休業期間中から休業明けにかけて、自身の将来のキャリアや学業の問題について、
あるいは人間関係などについて、悩みをもったり、不安を感じたりすることがあるかもしれません。
そんな時には、家族、友人、学校の先輩や教職員等、身近な人にあなたの悩みを話してみてください。
必ずあなたの味方になってくれる人がいます。絶対に、一人で悩みを抱え込まないようにしてください。
各地域には電話や SNS などで相談できる窓口、また、各大学等にも相談窓口があります。
周囲への相談が難しい場合には、ぜひ利用してみてください。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。
あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながるでしょう。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>
〇まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/
〇若者を支えるメンタルヘルスサイト
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html
〇新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する
自治体相談窓口一覧
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html

令和三年八月
文部科学大臣 萩生田 光一

（引用：「文部科学省」 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/mext_00001.html）
参考：「相談窓口一覧」 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm）