



皆さん、こんにちは。文教大学東京あだちキャンパス医務室です。  
今年の夏は全国的にも暑さの厳しい季節となりましたが、体調はいかがでしょう。  
9月に入り、いよいよ秋学期授業が開始になります。夏休み中の生活リズムから大学生活へとスムーズにシフトしていけるよう、この機会に心と体の健康状態を確認してみましょう。

### 1. 睡眠

- ・十分な睡眠はとれていますか？
- ・毎日、決まった時間に寝ていますか？
- ・寝る前にスマホを見ていませんか？



⇒ 十分な睡眠は、集中力を高め、ストレス軽減にもつながります。  
スマートフォンやパソコンの光は、睡眠の質を下げてしまうので寝る1時間前には画面から離れるようにしましょう。

### 2. 食事

- ・朝食を毎日食べていますか？
- ・野菜やタンパク質を意識して摂っていますか？
- ・バランスの取れた食事を心がけていますか？



⇒ 朝食は、脳と体のエネルギー源です。  
授業への集中力を高めるためにも、しっかり食べましょう。  
野菜・肉・魚・炭水化物をバランス良く摂ることで、免疫力が高まります。

### 文教大学東京あだちキャンパスでは、「100円朝食」もご利用いただけます。

学生のご父母、保証人の皆様が組織する「文教大学父母と教職員の会」と協同し、  
在学生に対し「100円朝食」を提供しています。

【実施期間】 秋学期授業終了日まで

【実施場所】 東京あだちキャンパス学生食堂

【提供時間】 午前8時から午前10時まで（当日の食数がなくなり次第）



### 3. ストレス管理

- ・軽いウォーキングやストレッチなど、体を動かす習慣がありますか？
- ・趣味や好きなことに時間を使ったり、ストレスを感じた時に誰かに話したり、気分転換はできていますか？

⇒ 軽いウォーキングやストレッチ適度な運動は、心身のリフレッシュに効果的です。  
趣味や自分の好きなことをする時間も、ストレス軽減につながります。





## 夏の終わりの体調不良にもご注意ください



夏の酷暑により体力が消耗されて疲れが抜けにくくなっていたり、食欲が落ちているなど、夏の終わりの時期には体調不良を強く感じる季節でもあります。夏の高温の外気温に対応するために体温を一定に調節しようと自律神経も働き続けていたために、自律神経が疲弊しやすくなることも体調不良の要因の一つだといわれています。

夏の疲れを秋に引きずらないためには、自律神経を整えて睡眠の質を高めていくことが大切です。睡眠の質を高めるための「1日の過ごし方」を意識して日常生活の中に取り入れながら、日々の体調管理に努めましょう。

### ポイント1：朝日を浴びましょう

- ・起床したらまず、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。
- ・太陽の光によって体内時計がリセットされ活動状態に導かれます。



### ポイント2：タンパク質をとりましょう



- ・眠気を誘発するメラトニンというホルモンは、起床後約14～16時間後に分泌されます。
- ・メラトニンの生成にはタンパク質に含まれるトリプトファンというアミノ酸から合成されます。
- ・朝食でタンパク質を摂っておくことが大切です。（卵・バナナ・牛乳・みそ・豆腐・肉など）



**注意：夜に携帯やパソコンなどの強い光(ブルーライト)を浴びるとメラトニンの合成が急激に抑制されます。就寝前には画面を見ないようにしましょう。**



### ポイント3：お風呂の温度は38～40℃で入りましょう

- ・夏でも、38～40℃のぬるめの湯舟に浸かりましょう。
- ・水圧や浮力によって血液やリンパの流れがよくなり疲労回復につながります。
- ・筋肉の緊張も緩み副交感神経が優位（睡眠に向かってリラックスさせます）になります。
- ・お風呂から上がったらずいぶん熱を冷ますことで自然と眠気が誘発されやすくなります。



## 医務室からのお知らせ

「ちょっと疲れたな」「気分がすぐれないな」と感じたり、怪我や体調不良の際には、いつでも医務室に立ち寄ってください。健康に関する相談も受付しています。

医務室では、学生の皆さんが心身ともに健康な学生生活を送れるようサポートしています。

### 内科、婦人科、精神科医師による校医相談（原則予約制）

健康に関する疑問や悩みに専門の医師に相談することができます。気になる症状やお困りのことがありましたら、事前に医務室にお問い合わせください。校医相談は無料で利用することができます。（内服薬はお渡しできません。）



医務室の場所： 図書館棟 1階

開室時間： 月曜日～金曜日 9:00～16:30

連絡先： 03-5856-5648

E-mail： adachi-imu★stf.bunkyo.ac.jp（★を@に変えてください）