

からここ通信 2025. 4月号



新入生の皆様 ご入学おめでとうございます



保健センター 保健室・学生相談室です

保健センターには保健室と学生相談室があり、医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士などの専門職が、皆様の心身の健康や学生生活をサポートしています。

学生のみなさんや教職員のご相談もお受けしていますので、気軽にご利用ください。

【保健室】 電話 03-3961-2306

保健室は学生や教職員の健康診断、日常の応急処置、健康相談等の健康・保健管理を行っています。

学内で急に具合が悪くなった時、症状に応じて休養室を利用できます。

つらい時は我慢せず、早めに来室してください。

【学生相談室】 電話 03-3961-2207

学生生活のことや進路のこと、性格のこと、友人関係のこと、メンタルヘルスのことなど、誰かに話を聞いてほしい時、心配なことがあるときはお気軽に学生相談室にご相談ください。

学生相談室の利用の仕方

ご相談をご希望の方は学生相談室受付でお申し込みください。

お電話での申し込みもお受けしています。



場所：9号館1階 保健センター 開室時間：平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00

新生活に向けて ~こころとからだのセルフケアをしましょう~

新入生の皆さんは新生活が始まり、今までと違った環境に戸惑うこともあるかもしれません。在校生の皆さんも、学年の始まりは環境が変わることで、無意識のうちに頑張りすぎてしまったり、人間関係が変化したりしてストレスがたまりやすい時期です。

ストレスがたまってきたと思ったら・・・

- ◎ 休息をとりましょう・・・不調のきっかけと思われるものから距離を取って、休息を心がけましょう
- ◎ 自分なりの対処法を見つけましょう

自分に合ったストレスの対処法をみつけて、あせらず新しい環境に適応していきましょう





朝ごはん食べていますか？



面倒だからと抜かずに、しっかりと食べましょう！

りょっくんの健康応援講座 第1回目



「朝ごはんを食べたほうがからだにいい」ということは誰でも一度は聞いたことがあると思います。朝ごはんはお腹を満たすためだけでなく、とても重要な役割を持っています。今回は、なぜ、朝ごはんを食べたほうがいいのか、その理由についてお話したいと思います。



朝ごはんを食べるといい5つの理由

朝、太陽の光と食事で体内時計をリセット

- 体内時計を整えてくれる（身体を目覚めさせる大事なスイッチ）**
私たちの身体には、1日（約25時間）を計測できる体内時計が備わっています。1日のリズムと約1時間の「ズレ」があるため、毎日リセットする必要があります。
体内時計が乱れてしまうと自律神経やホルモン分泌などの乱れが生じ、生活習慣病や肥満、倦怠感などのデメリットが出現します。
- 脳を活発にする（頭にスイッチをいれる）**
寝ている間にも脳は絶えずエネルギーを使っています。朝食でおにぎりやパン等の糖質を補給すると、脳が活性化します。脳が働くためには、糖質が欠かせません。
- 代謝を高める（身体にスイッチをいれる）**
朝食を食べると、食べたものを消化・吸収するときに発生するエネルギーにより体温が上がります。脳、筋肉、関節の温度も上がることで、身体がスムーズに動きやすくなります。
朝食抜きだと1日のエネルギー消費量が増えないため、太りやすくなります。
- 便秘予防**
朝食を食べることで、胃腸が刺激され、排便リズムが作られます。便秘予防・解消につながります。
- メンタルヘルス対策**
朝食をしっかり摂らないと、集中力や記憶力の低下、イライラしやすくなるなど、メンタル不調を起こしやすくなります。



1日のパフォーマンスを上げるためには、朝食をしっかりと食べましょう



保健センターにきてるの！
遊びにきてね！



農林水産省から令和元年度食育白書を公表した内容に、朝食を欠食する若い世代の割合については、令和2（2020）年度までに15%以下とすることを目指していましたが、令和元（2019）年度は25.8%でした。全世代の朝食を欠食する割合が12.3%であるのと比べ、若い世代の割合が2倍であることが分かりました。その理由の多くは、「遅くまで寝たい」「朝は食欲がない」などでした。

家政大学 学生支援キャラクター
りょっくんプロフィール

<参考>

- 農林水産省 めざましごはん
<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai.html>
- 農林水産省 令和元年度食育白書「若い世代を中心とした食育の推進」
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1/r1_h/book/part1/chapb1_c1_1_03.html
- 文部科学省 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について
https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/

誕生日：11月16日
性格：マイペース
好きな食べ物：アップルパイ
好きな色：緑
特技：みんなを元気にすること、癒すこと