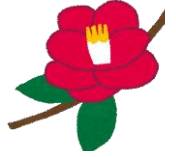


# からここ通信



No. 1 2020年 1月号

皆さん、こんにちは！東京家政大学保健センターです。この度、**からだ**と**こころ**の健康情報について、学生や教職員向けに保健センターだより（通称：からここ通信）を発行することになりました。是非、ご自身の心身の健康維持・増進に役立ててください。

## 風邪・インフルエンザの季節です！

気温が下がり、空気の乾燥が進むにつれ、風邪やインフルエンザにかかりやすい時期になります。年始めに寝込んだりしないためにも、ウイルスに負けない体調管理法を身につけておきましょう。

### ◆まずは予防！

風邪やインフルエンザの予防としては、まず、ウイルスを体に入れないこと！そして、万が一入ってしまったら、すぐ撃退できるよう免疫力をアップさせておきましょう！

#### \*ウイルスを体に入れない方法\*

手洗い  
うがい  
マスク  
水分補給  
室内の保湿・加湿



#### \*免疫力をアップする方法\*

ワクチンの接種  
規則正しい生活を送る  
睡眠を十分とる  
栄養バランスの良い食事をとる  
運動をする  
体を冷やさない



乾燥すると、ウイルスを排除するために必要な粘膜の働きが弱ってしまいます。室内の加湿はもちろん、飲み物などでのどを潤すことも心がけましょう。ウイルスがついた着いた手を自分の鼻や口もとにもっていく事も感染の原因になります。

### ◆かかってしまったら…

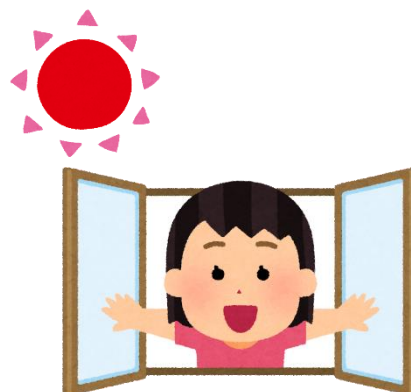
熱がある場合は、無理に登校・出勤せず、すみやかに医療機関を受診しましょう。インフルエンザにかかった場合の出席停止は、発熱した日・解熱した日を0日として期間が決められています。医師の判断に従ってください。学生の登校には治癒証明書が必要ですので、詳しくは保健室のホームページで確認してください。

## 冬とうつについて

冬はストレスがたまりやすい季節ってご存じですか？“冬季うつ病”という言葉聞いたことがある人もいるかもしれません。

冬は夏と比べて日照時間が短くなるため、心身の不調の原因となり、うつになりやすいと言われていいます。日照量が減ると、気分を安定させるセロトニンの分泌も減ってしまうため、気分が落ち込みやすくなってしまいます。それを防ぐためには、朝食をしっかり食べて太陽の光を浴びることが有効です。

寒くなってきたので布団から出たくない…と思ってしまうところですが、思い切って早起きしてみるといい一日が過ごせるかも！？



## ほっと Café Vol.1 「人の話をききましょう」

先日、あるデパ地下で、こんな親子を見かけました。

母「どうして泣くのよ、静かにしなさいよ」 男児「うえーん」(大泣き)

母「だからさっき言ったでしょ、わからないの！」 男児「ううう」しゃがみ込む

母「立ちなさい、だからさっきも言ったじゃないの！何が欲しいの！」 男児「・・・」

母「もお、きいてないんだから！！何度同じこと言わせるのよ！泣くのやめなさいよ！」

この後、男児は「うえーん」と泣きながら、お母さんの後をとぼとぼ歩いていきました。

何があったのかわかりませんが、お母さんの罵声が男の子の頭の上からシャワーのように浴びせられていました。周りの人は見て見ぬふりです。「うわっかわいそう」と思いつつ、かくいう私も黙って通り過ぎ……。「聞いてないのは貴女でしょ！」と言いたところでしたが、怖くてとても言えませんでした。

お母さんがちょっとしゃがんで、男の子と目を合わせて「どうしたの？」と静かに訊けば良いのにねと思いますが、最近このような光景が多くなりました。

人って相手のことを聴いて（訊いて）いるようで、実は自分のことを言っていることが多いなあと思うつくづく思います。気をつけましょう。



## NEWS

- ◆ インフルエンザ・ノロウイルスなどが流行しています。症状がある場合は、登校・出勤せず、すみやかに医療機関を受診してください。
- ◆ 今年度もヨガセミナーをやります！2020年2月12日(水)・3月6日(金) 17:30~18:45  
場所：中体育室。詳細は、ホームページや掲示板をご覧ください。  
絶賛受付中！男性教職員の方、大歓迎！
- ◆ 来年度の健康診断のご案内は、3月の「からここ通信」に掲載します。

