

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだよ

今年も大学に^{つばめ}燕が戻ってきました。(地面が汚れないように段ボールを敷いてくださった方に感謝&頭上からの落下物に気をつけましょう～!)と同時に梅雨入りのニュースが気になる季節になりました。この時期は、少しずつ気温が上昇すると同時に湿度も高くなるので、暑さに慣れていない体の中には熱がこもりやすく、熱中症(またはそれに似た症状)になりやすいので注意が必要です。前期の授業も後半戦に入り、少しずつ疲れが溜まってくる頃とも思います。こんな時期だからこそ、心地よく過ごすための工夫と対策を取りながら「心身一如」、体と心をいつも以上に大切に過ごしましょう。

夏を心地よく過ごすために☆少しずつご準備を!

体を暑さに慣れさせることを「^{しよねつじゆんか}暑熱順化」と言います。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症や体調不良が生じやすくなるといわれています。

本格的に暑くなる前から少しずつ身体を暑さに慣れさせていきましょう。

★暑熱順化の目的は、汗をかくことで体を暑さに慣れさせることです。

★体に負担をかけない範囲で行いましょう。水分補給も忘れずに!!

★短期間で行うものではなく、継続して行うことで効果が得られます。

(個人差はありますが、概ね2週間程度で効果があらわれるといわれています。)

★夏が本格化する前に始めるのが理想的です。



軽いジョギングや
ウォーキング



湯舟につかる日も
設けよう



ストレッチも
効果的

参照: 暑熱順化 | 熱中症について学ぼう - 日本気象協会推進 (netsuzero.jp)

梅雨の時期は湿気や天気の影響で、からだの怠さやストレスを感じやすかったりします。そんな時こそ、気分転換やリラックスする時間を取りながら、過ごすようにしてください。

精油でリラックス♪ バスソルトの作り方

★用意するもの★

- ・ビニール袋
- ・バスソルト(天然塩) 大さじ3 (50g)
- ・精油 5滴以内

★作り方★

- ①好きな精油を2～3種類選ぶ。(1種類でもOK)
- ②ビニール袋にバスソルト大さじ3 (50g)を入れる
- ③バスソルトと精油5滴以内をよく混ぜ合わせる
- ④お湯に入れてよくかき混ぜて入浴しましょう。

★おすすめの精油★

- | | |
|------------|-----------------------------|
| 足が疲れて重いとき | ・・・サイプレス、レモン、ペパーミント、レモングラス |
| ダイエットしたいとき | ・・・サイプレス、ジュニパー |
| 精神的に疲れたとき | ・・・ミルラ、ラベンダー、サンダルウッド、ペパーミント |
| むくみの解消 | ・・・オレンジスイート、ネロリ、グレープフルーツ |
| こころを温めたいとき | ・・・ネロリ、スイートマージョラム |



ヘルスプロモーション整備学科/学生相談員
山原正美先生にうかがいました♪

※学生の皆様へ: カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、6月2日配信の kumagoro、またはムードル(マイコース内のカウンセリングルーム)をご確認ください。