

O.S.G.B だより

5月号

新入生の皆さんは、履修登録が終わり、そろそろ溜まっていた疲れが出てくる頃ですね。
オンライン授業が中心になり、生活リズムが乱れている人も出てきているのではないのでしょうか？
生活リズムの乱れは、心身の健康にさまざまな影響を及ぼします。
食事・睡眠のリズムを守り、生活リズムを整えましょう。



精神を安定させる働きのある『セロトニン』は、朝日を浴びるタイミングで多く分泌されます。
朝、起きたらカーテンを開け、朝日を浴びましょう。



1日3食の規則正しい食事が、生活リズムを整えます。
朝、食欲がない人は、味噌汁やヨーグルトなど食べやすいものから始めてみましょう。



就寝前に強い光を浴び続けると、脳が太陽の光と錯覚してしまいます。
就寝前は、明るさを抑え、パソコンや携帯電話は使わないようにしましょう。

参考文献：中野信子著『空気を読む脳』講談社,2020年 『キレル！』小学館,2019年
小山恵美. ヒトの社会生活における光環境と生物時計について－工学および文化的考察－. 時間生物学 2011, vol.17: p.35-44

規則正しい生活をしていても気分がすぐれない時は、人の力を借りることも必要です。
そんな時は、学生なんでも相談室を訪ねて来てください。

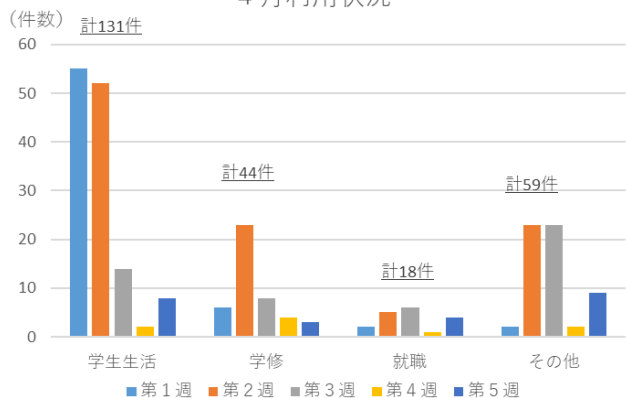


副室長

新しい年度が始まって一ヶ月経ちましたが、
まだまだ落ち着かない感じがしますね。
生活リズムを崩さないように気をつけてくださいね。

利用状況

4月利用状況



4月の相談件数は252件でした。

相談内容別件数

学生生活131件 学修44件

就職18件 その他59件

ご来室ありがとうございました。