

保健センターだより 1号

発行日：2023.4



入学・進級おめでとうございます。保健センターです。保健センターでは、今年度より4月、7月、10月、1月の年4回、保健センターだよりを発行することになりました。皆さんのところとからだが健やかでありますように、そして学生生活をスムーズに送れますようにと願い、ところとからだの健康に役立つ話題を発信していきます。

お知らせ

◆ 大学HPに「保健センター」のページができました。

<https://www.u-hyogo.ac.jp/campuslife/campuslife/soudan/index.html>

◆ 大学HPの「日常生活での注意事項等」のページに学校感染症について追記しました。

<https://www.u-hyogo.ac.jp/campuslife/attention/kansensyou.html>

誰もがかかりうる5月病

新年度を迎え心機一転、「よし、がんばるぞ!」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。

5月病の症状

やる気が起きない、ネガティブ思考になる、体がだるい、思考力や集中力の低下、食欲低下

原因

交感神経と副交感神経のバランスの崩れ



ハチドリのひとつく
(南米の民話より)

5月病にならないためのアドバイス

- ◆ 会話でストレスを解消しよう
- ◆ 栄養バランスのとれた食事を心がけよう
- ◆ 質の良い睡眠をとろう
- ◆ 休みの日は自分の好きなことに時間を費やそう

保健センター (受付時間 9:30~17:00)

☎ 078-925-9638

よろず相談 ☎ yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

心理相談 ☎ kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

一人で悩まず、気軽に相談してください