

健康支援センター 相談室だより

2021年度 冬休み号 2021年12月20日発行

楽しい冬休み♪ も、ほどほどに 浮かれよう

楽しい 楽しい クリスマス ホリデー の時期になりました。世の中は お祭りモードで キラキラ していて、気分も ウキウキ してきますね。特に今年は、我慢が続いた2年間があるので... 例年以上に はじけたくなくて いるかもしれません。でも、冬こそ 無理は 禁物です!!

冬は 冬眠モードで 温存すべし

“冬うつ” に 気をつけよう

「冬になると気分が落ち込む」「朝起きられない」という人いませんか？
 「寒くて甘えているだけ」と自分を責めていませんか？
 「季節性情動障害」という病気があります。「冬季うつ病」
 「ウィンターブルー」などとも言われ、若い女性になりやすいそうです。
 典型的なうつ病と違うのは、過眠・過食の症状が特徴的です。



日光浴 + ストレッチ で 自律神経を 整えよう



冬は、寒さで自律神経系はフル稼働中。さらに日照時間が少ないため、脳内のセロトニン（別名：しあわせホルモン）分泌が減って、気分の低下や体内時計が乱れやすくなります。寒くても屋外で、せめて窓辺で、日光を浴びて、自律神経を整えましょう。ついでにストレッチもすると、血が巡って効果的です。

睡眠を しっかりとって 体力を 温存しよう


睡眠不足になると、免疫が落ちて、ウィルス感染や体調不良に。毎日6時間以上の睡眠を確保しましょう。急ぎのタスクや、イベントなどで一時的に睡眠不足になっても、数日のうちに取り戻すようにしましょう。睡眠負債は溜めすぎると返済できなくなり、徐々に、心身の不調につながってしまいます。



もっと気軽に

相談室を ご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。
 今すぐ相談したい!! けれど、相談室が空いていない時は、**健康増進室、医務室、障害学生支援室、保健室（小鹿）**でも相談できます。声をかけてください。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(木) 11時～15時 (金) 10時～16時
場所 (リモート可)	一般教育棟1階 (2102-3)	教育棟3階 面接室
予約方法	soudan8 ⇒  @u-shizuoka-ken.ac.jp ☒ お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ 直接 or ☎ (054) 202-2624

学外にも相談窓口があります

24時間365日 休まず利用可能
 年齢や性別を問わず
 誰でも無料・匿名で利用できる
 オンライン相談窓口
 あなたのいばしょ

チャット相談なら
利用しやすそう!

そんな人に
おすすめです!



あなたのいばしょ <https://talkme.jp/>