

学生相談室だより



朝夕がすっかり秋らしくなり、山々が色づき始める季節となりました。ジャケットやブルゾンなどの準備をしながら、少しずつ体温調節に役立つ秋・冬物に入れ替えていきましょう。体の保温には下着も大切です。上手に衣服の調整をして体調管理に努めてください。

今回は「快適な睡眠を得るためのポイント（自分でできるセルフケア）」についてのお話です。

【睡眠】には、記憶の整理と定着、脳や体の疲労回復やホルモンバランスの調整、免疫システムの強化など様々な重要な働きがあり、心と体の健康と深くつながっています。

夕方から帰宅後は…

- ・夕食は食べすぎに注意。
- ・夕食後はカフェインが多く含まれるものは控えよう。
- ・ぬるめのお風呂でリラックスタイム。



寝る前は…

- ・スマホのブルーライトはメラトニンの分泌を抑制し体内時計をくずします。動画などを見て癒されたら光を閉じましょう。
- ・寝るときは好きな体勢でOK！

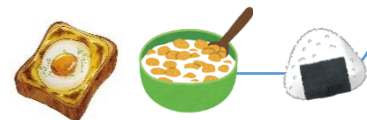
昼の間は…

- ・授業の間に適度に体を動かそう。
- ・昼食後の10分ほどの仮眠で午後の集中力をアップ！



朝の目覚めは…

- ・朝日を浴びて体内時計をリセットしよう。
- ・朝食をとることで脳が目覚めます。



ストレスサインとなって現れる睡眠は、「寝つきが悪い」「眠っても疲れが取れない」「夜中に何度も目が覚める」「明け方に目が覚めてしまい頭や体が重い」など。心やからだのSOSかな、と気がついたら、一人で抱え込まず遠慮なく学生相談室にお声かけください。

学生相談室ご利用案内

*上野キャンパス

	1限	2限	3限	4限	5限
月	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	

- 清泉の学生さんなら誰でも、無料で利用できます。
- 相談内容は外部には漏れません。教職員やご家族に対しても、本人の許可なく連絡を取ることはしませんので安心してご利用ください。
- 予約なしで利用する事も出来ますが原則、予約制です。予約が優先されますので、事前の予約をおすすめします。ただし、緊急の場合は迷わずお越しください。

*東口キャンパス

月曜 10:00～15:00

開室日時以外でも相談をお受けできる場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。

学生相談室の詳細は、大学ホームページをご覧ください。
<https://u-seisen.ac.jp/campuslife/support-news/>

