

保健室から

学生の皆さんへ

ゴールデンウィークの休暇が終わりました。リフレッシュできましたか？

これからの季節は当分すがすがしい快適な陽気ですが、このところ地球温暖化の傾向があります。名古屋の夏は湿度が高く過ごしにくく「受動喫煙」とは、たばこを吸わない人が室内やその他のいろいろな場所で知らないうちに他の人のたばこの煙を吸わされていることをいいます。

影響か、蒸し暑く感じる日も多くなってきました。日頃から体調管理をしっかりと心がけ、まずは夏期休暇まで自分の目標に向かって頑張りましょう。

5月31日は「世界禁煙デー」

健康で快適な環境のために

禁煙・分煙・防煙で受動喫煙を防ぎましょう

◆主流煙・・・タバコの吸い口から出る煙で直接喫煙者の肺に入る

◆副流煙・・・タバコの先から出る煙

タバコの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれています。その中には60数種類の発ガン物質を含む多くの有害物質が含まれています。

代表的な有害物質は、ニコチン・タール・一酸化炭素

■ニコチン・・・血圧を上げたり、心拍数を増やして心臓に負担をかけます。依存性が強くタバコをやめられない原因に。

■タール・・・発ガン物質が多く含まれています。肺を黒くしその働きを低下させます。

■一酸化炭素・・・ヘモグロビンと結びついて血液が酸素を運ぶのを妨げるため心臓の負担が大きくなります。

●タバコの有害物質はただよう煙に多く含まれているため喫煙している人の近くにいると健康を害する危険度が高くなります。

◎今、喫煙している学生の方へ
5月31日の世界禁煙デーを機会にやめる努力をしてみませんか？

疲労は休めのサイン・・・あなたは大丈夫かな？

新学期がスタートしてから1カ月が過ぎました。学校生活のなかで勉強や友達関係、アルバイトなどで疲れを感じることはありませんか。心とからだにでる疲労は心と体を休めなさいというサインのあらわれです。疲労には、運動や勉強、栄養不足などによる身体的疲労と、人間関係や生活する上での様々なストレスが原因となる精神的疲労とにわけられます。しかし、疲労といっても自分が楽しいことをしている時は熱中するあまりそれほど疲れを感じません。一方、あまり気乗りしなかったり、いやだなあと思いながら何かをしているととても疲れてしまうことがあります。このように心のありかたも疲労に関係してきます。あなたの今の心と体の疲労状態はどうでしょうか。

次の心と体の疲労度チェックをしてみてください。そしてそれぞれの数を結果判定表に照らし合わせてください。その上で疲労を回復する方法やストレスをためないようにすることや、自分なりのストレス解消法を身につけ日々の生活に役立てましょう。

心と体の疲労度チェック項目

心

- 何事に対してもやる気が出ない
- 常にイライラしている
- ため息がよく出てしまう
- 最近、気持ちが沈みがちになる
- 人と会うのがおっくうだ
- 楽しいと思うことがない
- 友人関係に悩んでいる
- 常に不安な感じがする
- ささいなことで自分を責める
- 一人になりたいと思うことがある

体

- よく肩がこる
- 一晩寝ても体がだるい
- よく眠れない
- 朝、起きるのがつらい
- 下痢や便秘を繰り返す
- 頭痛がする
- 胃が痛い
- 食欲がない
- 背中や腰に痛みがある
- 手や足が冷える

●チェック数4個以下・・・上手にストレスと向き合っています。このまま続けましょう。

●5個から10個以下・・・心と体に疲労がたまっています。これ以上疲労を増やさないよう早目に心と体を休めましょう

●11個以上・・・かなり心と体に疲労がたまっています。ゆっくり休めましょう運動をしたり何か好きなことを始めて気分転換をしましょう。

緑茶で疲労回復を

5月2日は八十八夜

(春から夏に移る節目の日)でした。

学生の皆さんは一日に何回ぐらい、どんなお茶を飲みますか。コーヒーやジュースは大好き・・・でも日本茶はあまり・・・

緑茶には次のようにたくさんの効用があります。

- よく疲れをとり、眠気を払う効果があります。
- 消化を助け、脂っこさを解消します。脂っこい物を食べたあと茶を飲むと口の中がさっぱりしたり、脂で汚れた内臓をきれいにします。
- 尿がよく出るようになります。
- 毒物に対する中和作用があります。誤って毒物を食べた時は濃い茶を飲めば解毒する効果があります。
- アルコールの排出を速める効果があります。酒を飲んだ後に茶を飲むと酔いが早く覚めます。
- これからの暑い季節、茶を飲むことは夏バテ予防になります。
- 皮膚病・ニキビ・脱毛症に効果があります。
- 消炎作用(腫れや痛みをとる作用があります)虫に刺された時などにお茶の葉をつぶして、刺された部位に貼ると効果あり。
- 咳止め・気管支炎に効果あり。●口臭や体臭の予防

●貧血予防と治療に効果あり。 ●ダイエット効果

●血圧を下げる効果あり。

●抗がん作用のある成分が含まれています。

●生理の不調を治し美容と健康を保ちます。

◆茶にふくまれている、タンニン・ビタミン類・カフェン
アミノ酸・炭水化物・フラボノール・芳香類
各種ミネラルなどの成分による薬効です