

健康ステップアップ

2010年4月
北星学園大学 医務室
新入生号(27号)

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

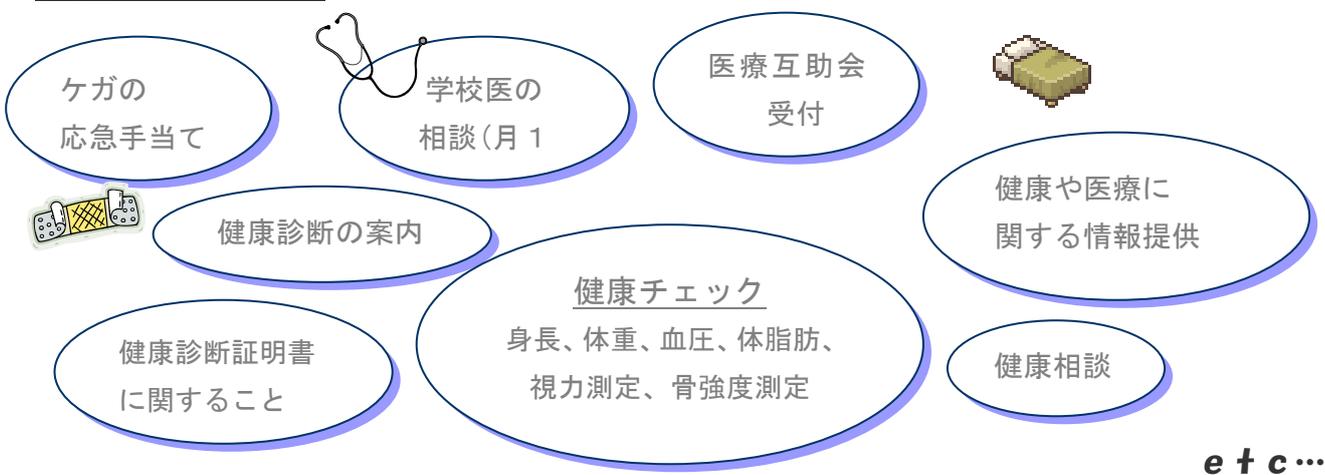
「健康ステップアップ」では、みなさんのヘルシーな学生生活に役立つ情報をお届けします！

◇医務室ってどんなところ？



3人の保健師がみなさんの健康を（影ながら）支えています。

医務室でできること



e + c...

健康に関することは保健師に聞いてみよう！

健康に関するさまざまな情報があふれています。例えば、ダイエット情報などはそれに惑わされて、逆に健康をそこなってしまう人も多いようです。「健康に関するこんなことを聞いたのだけど…」など、保健師に相談してみてください。

保健師	担当曜日	担当時間
城田 円佳	月～土	8:45～15:30
	月～土	土曜日は12:30まで
石井 千賀子	月～金	12:00～18:00



ちょっとしたことでも大丈夫です。お気軽にどうぞ！

** 休み時間は込み合いますので、「相談」の場合は空き講の時間などに来るとゆっくりお話ができます。 うらへ

◇はじめよう！健康生活

サークル

アルバイト

はじめての
一人暮らし



さあ、いよいよ大学生活のはじまりです！何を始めるにも健康あっての楽しい生活です。健康の基本はみなさんもよく知っている以下の3つですよ。

食事



○朝食、食べていますか？

規則正しい生活リズムをつくる大切な食事は特に朝が大切です。朝食は身体と脳を目覚めさせ、活動をはじめするためのエネルギー源です。全国の学生調査で朝食を食べないと成績が劣るという報告もあります。

○外食は一日1回に

コンビニがあれば生活に困らない時代です。ただ食事を全てコンビニや外食任せにしてしまうと栄養が偏ってしまいます。できるだけ手を加えた食事をとりましょう。栄養が偏ると「いつもだるい」「疲れがとれない」という症状が出る場合があります。そんなときはビタミンや鉄分が不足している場合があります。野菜や果物を毎日食べて補いましょう。

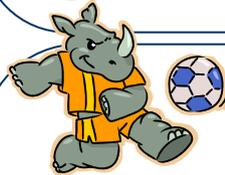


睡眠



○睡眠のゴールデンタイムは？

睡眠不足が続くと、抵抗力が弱くなり風邪をひきやすくなります。また、イライラしたり集中力もなくなります。体温が最も下がる夜10時から2時の間は新陳代謝を促進する成長ホルモンが分泌され、睡眠の効果が高いので、睡眠のゴールデンタイムといわれます。12時には眠りにつけるよう心がけましょう。



運動



○定期的に運動していますか？

年齢とともに体力は低下します。「まだまだ先の話」と思うかもしれませんが、普段から運動をする習慣をつけておくことが大切です。

運動をすると体力がただでなく、血流がよくなり、冷えや肩こり、ストレスも解消されます。

運動が苦手な人は、たくさん歩きましょう！

(目標は一日1万歩です)

やってみよう、健康チェック！

食事を食べるのがはやい

腹いっぱい食べる

塩辛いものが好き

野菜はあまり食べない

肉をよく食べる

朝食や昼食を抜く

ジュースや甘いものをよく飲んだり

食べたりする

酒を毎日飲む

いつもいろいろする

一日にくつろげる時間が3時間以下

いつもねむい

定期的に運動をしていない

肥満している(標準体重=身長-100)20%以上

健康に関する記事をほとんど読まない

食事の前に、手を洗わない

YESの数が0個(健康的!!) 1個(健康にとっても気をつけていますね) 2個~3個(健康生活中級者)

4個以上(もう一歩。生活をもう一度見直して) 8個以上(かなり身体に負担が。すぐに改善を!)