

沖縄は梅雨に入りましたね。学生の皆さま、体調はいかがですか？これから暑くなり、クーラーをつける機会が多くなると思いますが、定期的な換気を忘れずに！こまめな水分補給も忘れずに！引き続き感染予防には気をつけながら、熱中症対策も行ってくださいね。新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言も解除され、5月11日からはオンラインで大学の授業も開始されましたね。「コロナ前」と同じ生活を送ることはなかなか難しいと思いますが、ストレスとも上手く付き合いながら、5月後半を過ごしましょう。

部屋の中でも！

暑い日に運動
するときは

熱中症に注意！

気温・湿度が高く、風が弱く、日差しが強い日は、熱中症を起こしやすくなります。水分補給と、適度な休息をこころがけて、無理をしないように気をつけましょう。

熱中症予防

- ・涼しい服装！
- ・こまめに水分塩分補給！
- ・外出するときは帽子や日傘を！

熱中症にかかりやすいのはこんな人！



暑さになれていない人
新入生・部活の新人



熱がある人
体調が悪い人



睡眠不足の人
体力がない人



太っている人
汗をかきやすい人

気をつけよう！

糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎ

清涼飲料水の中には糖分が過剰にふくまれているものがあり、飲み過ぎると健康に悪影響をおよぼす危険があります。

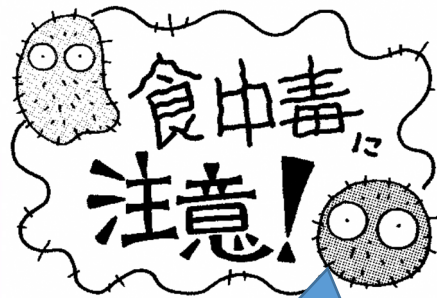


暑いからといって糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲むと一気に血糖値が上がります。血糖値を下げようとして体が水分を欲するためかえってのどが渇いてしまいます。そのまま飲み続けていると急激な糖尿病状態になり、「のどが渇いてしかたがない」「なんとなくダルい」「理由もなく急激に体重が減る」「意識がもうろうとする」といった症状が現れることがあります。

「ノンカロリー」でも油断しないで！

「ノンカロリー」と書いてある飲料水、実はカロリーがまったくゼロとは限りません。「食品 100g (飲料の場合は 100ml) 当たり 5kcal 未満」であれば「ノンカロリー」「カロリーゼロ」と表示できることになっているからです*。また、栄養成分表示欄のエネルギー (熱量) にも 0kcal と表示することができるのです。

*栄養改善法の栄養表示基準より



自炊した料理の残りは冷蔵庫で保管してくださいね！

常温で置いておくと…

湿度・温度が高い沖縄では、すぐにダメになってしまいます><

食中毒予防にも手洗いは必須です！！

HP に掲載した食中毒予防のページも確認してくださいね



梅雨の季節に増える危険な“カビ”

じめじめと湿気の多いこの季節は、カビが最も繁殖しやすい季節でもあります。カビが原因となる病気もあるので気をつけましょう。

カビが引き起こす主な疾患

気管支喘息



アトピー性皮膚炎



鼻炎



結膜炎



生活上の注意



天気の良い日は換気する

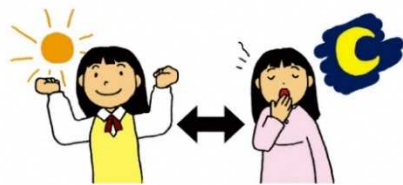


ぬれた革靴や制服はすぐに乾かす



窓の結露はまめにふき取り掃除する

体内時計って何？



人の脳には、昼間明るいときに効率よく活動し、夜暗くなると眠るように調節している「体内時計」という機能があります。



◆光を浴びると体内時計がリセットされる

朝、光を浴びると体内時計が朝を認識し、リセットされます。

◆朝、光を浴びてから 15～16 時間後に眠くなる

体内時計の働きで、朝、光を浴びてから 15～16 時間後に自然に眠気が発生します。このときに寝床につくとスムーズに眠れます。



つまり…

朝、光を浴びた時刻によって、その晩眠る時刻が決まります。早く起きなければいけない日がある場合、前日の朝に早く起きるようにしましょう。

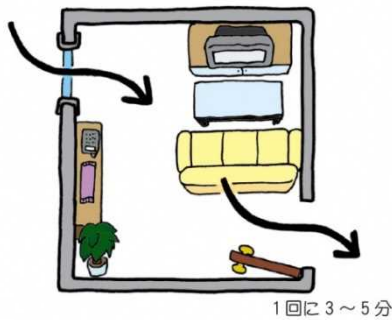
換気ってどうやるの？

換気はよごれた空気をきれいな空気に入れかえること。

●学校では、休み時間になったら窓を開けよう。

●家では、1時間に1回窓を開けよう。

空気の入口と出口をつくる



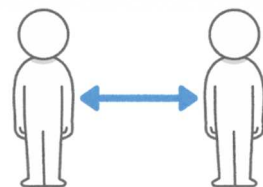
1回に3～5分



換気をしよう



手を洗おう



目が疲れていませんか

オンライン授業や
オンライン飲み会…
PC やスマホの
使用頻度が高くなり、
目を酷使しています。

たまにはゆっくり
休ませてくださいね



スマホをおいて…さてなにしよう

スマホを使っている時間、あなたはどれくらいだと思いますか？ 1時間？ 3時間？ それとも4時間をこえる？ ためしに1日、チェックしてみませんか？ もし3時間も使っているなら、睡眠時間7時間とすると、起きてる時間の6分の1以上を使っていることとなります。もったいない！

見るもの・聞くもの・読むものをどんどん吸収する力のある今だから、心がぐっとくるような時間をたくさん過ごしてほしいです。

スマホをおいて、なにをする？

