

——。カウンセラーだより。——

R7-1 NO.16



保健センター

けがや体調不良の時の手当てや休養、健康相談のほかに専門医及びカウンセラーによる精神相談を実施しています。

精神的な不調や不安を感じるとき、悩みからなかなか解放されないとき、不眠や食欲不振などの時に相談できる場所です。

☎ 048-854-5356

✉ hoken@gr.saitama-u.ac.jp

お久しぶりのカウンセラーだよりです。

一年生の皆さんにとっては初めましてのお便りです。保健センターは、検診の時だけでなく、こころの相談でも相談ができる場所です。

オンデマンドにお送りしますので、時おりおつきあいください。



夏休みがやってきます！

一年生の皆さんも、高校まではなかった履修登録、授業や課題や試験といった一連の流れにようやく慣れた頃でしょうか。

そして、期末試験が終わり、夏休みが目前に迫るこの時期、本来ならワクワクする季節のはずですが、近年の猛暑により最近では、**夏を「どう乗り切るか」**が現実的な課題となっています。

外に出れば照りつける日差し、夜になっても気温が下がらず、心も身体もぐったり。暑さが原因で集中力が続かなかったり、イライラしたりすることはありませんか？

実は、気候変動による気温の上昇は、身体だけでなくメンタルヘルスにも影響を与えると言われています。睡眠の質が下がることで心のバランスを崩しやすくなったり、将来への不安が気候危機と結びついて「気候不安」として表れたりします。

そんな今だからこそ、自分を守る工夫が大切です。昭和生まれの私は、エアコンを睡眠時間中使うなんてエネルギーの無駄遣い！と数年前まで思っていたのですが、さすがに眠れない夜を過ごすと体調が悪くなるので、我慢しすぎはやめました。皆さんも、冷房を我慢せずに適切に使う、汗をかくときは**水だけじゃなくミネラルも！**でもスポンドリの糖分取りすぎを防いでくれる工夫の飲み物をお教えします。お試しあれ！ 暑さ対策をしてもどうしても気分がすぐれないときは、保健センターを利用してくださいね。

簡単熱中症予防ドリンク レシピ

☆ボトルに水、塩一つまみ、カットした**レモン**数枚、(なかったら市販の**レモン果汁**)、**にがり**(スーパーで買える！)数滴。を入れて混ぜたら出来上がり！簡単でしょう？

