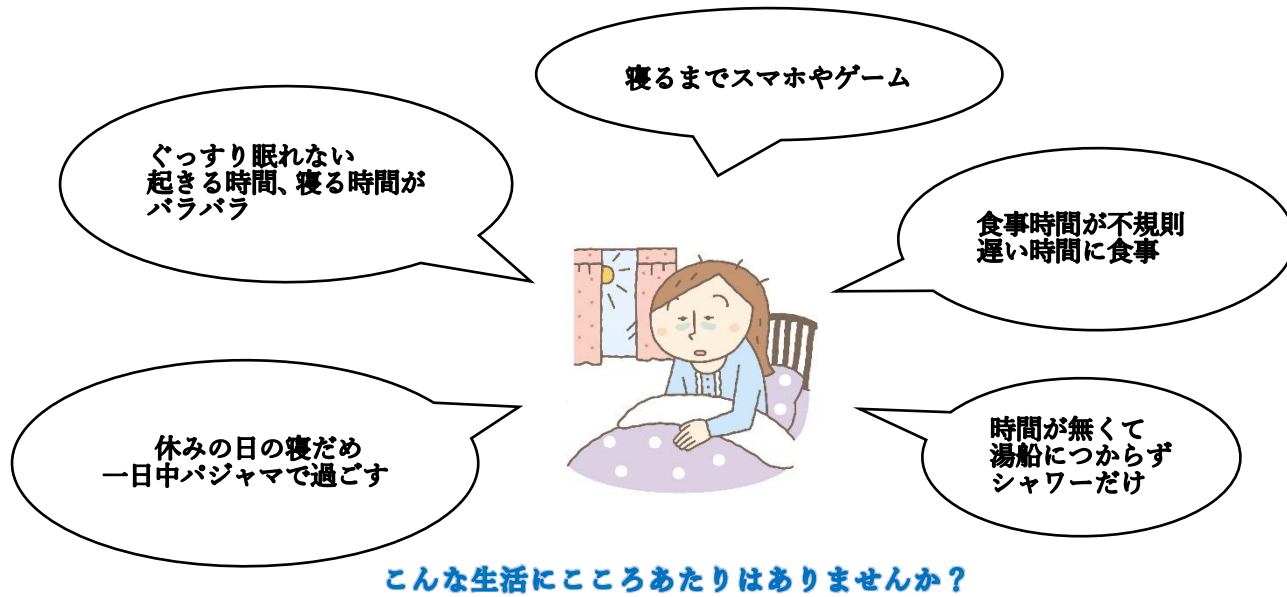




新入生を迎え、今年度の新学期が始まりました。もともと3月から4月にかけては「木の芽時（コノメドキ）」と呼ばれ、気温の寒暖差も大きく、気圧の変化も不安定な季節です。新入生だけでなく、新学期は新しい授業や生活環境などの変化にストレスを感じ、気づかないうちに緊張した毎日を送っていることがあります。また平日は講義や課題、部活動、アルバイト等に追われて疲れもたまりやすくなっています。週末に「寝だめ」をして十分眠ったはずなのに、月曜日にまだ体のだるさを感じるという経験はありませんか？自分の心と身体をいたわって、快適な学生生活が送れるよう、生活リズムを整えるポイントをお伝えします。



♪1、質の良い睡眠をとる。起きる時間 寝る時間を決めよう。

- 毎日同じくらいの時間帯に起きましょう。休みの日でも洗面、着替え、身支度を。休日と平日との起床時間差は1~2時間以内にして、週明けの体のだるさを解消しましょう。
- 寝たい時間の1時間半前に入浴。40℃のお湯に15分が目安。寝る直前に入浴する時はシャワーで済ませましょう。
- 寝る前のスマホ・パソコンはほどほどに。ブルーライトは睡眠リズムを乱します。就寝前は室内の照明を暗めに設定し、何もせずボーッと過ごし眠気がきたタイミングで就寝しましょう。

♪2、朝昼夕の食事の時間を規則的に。

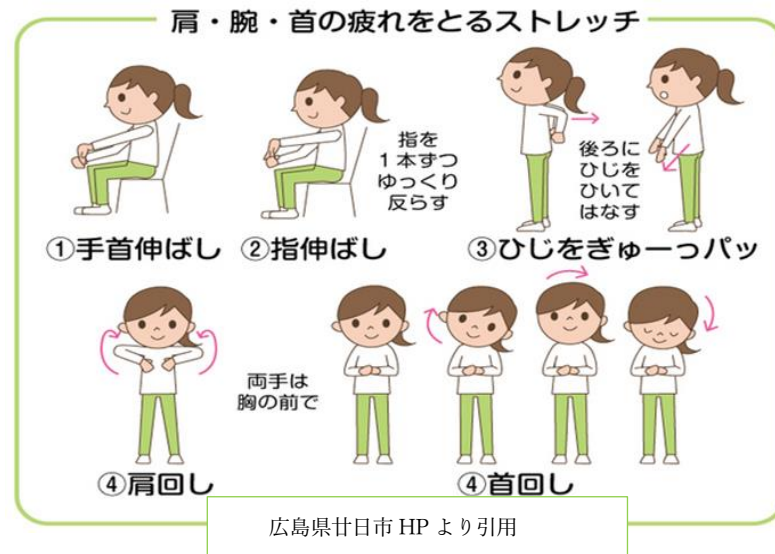
- 規則正しい食事は生活リズムを整えるためにも大事です。朝ごはんは決まった時間にとり、よく噛んで食べましょう。
- あまり遅い時間に食べ過ぎないように気をつけましょう。

♪3、活動と休養のバランスを考えよう。

- 日中にしっかり体を動かし夜はリラックスしましょう。
- お家周りの散歩やジョギングなどの有酸素運動もおすすめです。

—肩・腕・首の疲れをとるストレッチ—

授業の合間の気分転換に簡単な体操を紹介します。心身のリラクゼーションとして腹式呼吸を取り入れ、余分な力を抜きながら気持ちの良いところまでゆっくり身体を伸ばしてみましょう。



広島県廿日市 HP より引用



ご入学おめでとうございます



健康サポートセンターのご案内

大学生活を送る上で健康面のサポートを行う部署です。急な体調不良時の対応や応急処置、健康診断、各種計測などを実施しています。必要に応じて医療機関への受診のアドバイスや手配・付き添いをおこなっています。(詳細はSTUDENT GUIDEをご参照ください。)

【開室時間】

月曜日～金曜日：午前9時～午後5時
土曜日：午前9時～午後4時
上甲子園の土曜日については第1・3土曜日の午前中のみ開室
(開室日に関しては変更する場合があります。)

【場所】【電話番号】

中央キャンパス：日下記念マルチメディア館 (MM館) 1階
TEL 0798-45-3545 直通 (内線 6311・6312)
浜甲子園キャンパス：研究管理棟 (P-1) 1階
TEL 0798-45-9933 直通 (内線 431・432)
上甲子園キャンパス：建築スタジオ 1階
TEL 0798-67-4502 直通 (内線 214)

2022年度 定期健康診断(全学生対象・無料)を以下の日程で実施しています。

学校保健安全法に基づき、本学学生は受診が義務付けられています。学内での健康診断を受診していない場合は、就職活動、実習等で必要となる診断書の発行ができません。必ず受診をしてください。受診時には学生証(M.I.C.)を必ず持参してください。クラス単位の受診が原則ですが、どうしても都合のつかない場合はMUSES「健康管理」から日程変更をしてください。

【実施日程】： 4/6(水)～4/21(木) 5/9(月)～6/3(金)

【実施場所】： 中央キャンパス MM館1階 健康サポートセンター 106・107教室

健康相談について

身体の健康に関する悩みや病気の相談は、本学教授で健康サポートセンター顧問(医師)が対応します。予約制となっていますので、各キャンパスの健康サポートセンターに申し込んでください。

今年度から女性医師による健康にかかわる悩み事を相談できるようになりました。詳しくはHPをご覧ください。

武庫川女子大学クリニックからのお知らせ

健康サポートセンター内にあるクリニックは、保険医療機関の指定を受けています。本学の学生・教職員を対象に、医師の診療が受けられます。

2022年度 前期 クリニック診療時間の案内

診療科	曜日	開室時間	担当医師
内科	木	12:20～13:20	倭 英司 医師
整形外科	火	12:20～13:00	鳥塚 之嘉 医師

※授業・出張・不定期の会議等により予定が変更される場合があります。診療日の変更等はinfo@MUSESでお知らせします。

