



保健室だより 1月号

2025



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

【看護師在室時間】黄色：9:00～16:00

白色：不在

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された学生は、Formsで報告してください。

インフルエンザ



新型コロナウイルス感染症



令和7年がスタートしました。

今年は運動する！と決意をした方もいるのではないのでしょうか。身体活動と生活習慣病発症や死亡リスクの間には、身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低いという関係がみられます。強度を問わず、少しでも身体を動かすことが健康にいい影響を及ぼすといわれています。怪我や体調に注意し無理をせずに、今より少しでも多く身体を動かしましょう。

厚生労働省が推奨している 16～64 歳の身体活動量の目安

普通に歩く時の強度以上の身体活動を 1 日 60 分以上（1 日約 8,000 歩以上）

息がはずみ汗をかく程度の運動も 1 週間に 60 分以上

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する

★普通に歩く時の強度以上の身体活動とは？

速く歩く、階段を上る、掃除機をかける、自転車に乗るなどがあります。

★座りっぱなしとは？

デスクワークをすること、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ることなどを含みます。

★日常生活の中で身体活動量をアップさせるには？

- ・歩幅を広くし、早く歩く。
- ・目的地の一つ前の駅で降り、歩く時間を増やす。
10分歩くと約1,000歩。
- ・エレベータではなく、階段を使う。
- ・デスクワーク中、時々立ち上がって体を動かす。
- ・学内では遠くのトイレを使う。
- ・週に1回、どこか1ヶ所の大掃除をする。
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする。

厚生労働省健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

[リーフレット_身体活動編_230823](#)

鶴見キャンパス 保健室

手軽な運動

上体起こし



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

大腿後面のストレッチ



伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。

股関節のストレッチ



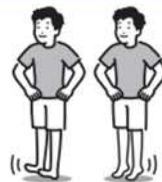
両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

上半身の捻転運動



両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。