

保健室だより 11 月号 2026



看護師在室予定　：在室　：不在

日	月	火	水	木	金	土
1	2 9:00-16:00	3	4 9:00-16:00	5 9:00-16:00	6 9:00-16:00	7
8	9 9:00-16:00	10	11 9:00-16:00	12	13 9:00-16:00	14
15	16 9:00-12:00	17	18 9:00-16:00	19 9:00-16:00	20 9:00-12:00	21
22	23	25	25 9:00-16:00	26 9:00-16:00	27 9:00-16:00	28
29	30					

学生の方へ

医療機関を受診し、**学校感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染等）と診断**されたら、すみやかに保健管理センターWebサイトにある**Formsから報告**をしてください。

大学内の感染症流行状況把握のためにご協力ください。

学校感染症に感染した場合 | 保健管理センター

よい睡眠がとれていますか？

心身の健康を保つには、質の高い睡眠を十分にとることが大切です。よい睡眠が得られるように生活習慣を見直していきましょう。

◆よい睡眠とは

必要な睡眠時間は、個人差がありますが、大学生を含む成人は**６～8時間**と言われています。自分に合う睡眠時間を確保し、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（**休養感**）があることが重要です。

◆不眠について

なかなか寝付けない、寝ていても途中で目が覚めてしまうなどの不眠の症状は、誰にでも起こりうる症状で、多くは感情的な出来事をきっかけとした心理的なストレスで起こる一時的なものです。ただし、不眠の症状が週の半分以上の日にみられ、日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどが生じ、**日常生活に支障を伴う状態が続く**場合は、うつ病や不安症といった疾患、閉塞性睡眠時無呼吸などの疾患が背景にあることもあります。**早めに医療機関へ相談**しましょう。

◆よい睡眠のための工夫

①光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を整える。

【光】朝は光を浴び、寝る前や深夜のパソコン・ ゲーム・スマホ使用は避け、できるだけ暗い環境で眠りましょう。【温度】室内は暑すぎず寒すぎない温度を心がけましょう。冬は18度を下回らないように調整しましょう。就寝1～2時間前に お風呂に入り一度体温を上げることで、眠りにつきやすくなります。【音】できるだけ静かな環境にしましょう。

②適度な運動習慣を身につけ、朝食を抜かず、寝る直前の食事を控える。

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。朝食を抜くと、体内時計は後ろにずれてしまい、寝つきが悪く、睡眠不足になりやすくなります。また、睡眠直前の2時間以内に食事をとると、睡眠の質が低下する可能性があります。

③嗜好品とのつきあい方を見直し、カフェイン、飲酒、喫煙は控えめにする。

【カフェイン】覚醒作用や利尿作用があります。夕方以降の摂取は控えましょう。1日の摂取量が過量の場合は、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響があります。【飲酒】アルコールは一時的に寝つきを良くしますが、眠りの質は悪くなります。晩酌は控えめにし、寝酒はしないようにしましょう。【喫煙】タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、睡眠の質を低下させる可能性があります。睡眠以外の健康のためにも喫煙は控えましょう。

◆眠れないときは

自分に合ったリラックス法（アロマ、静かな音楽を聴くなど）を使っても20分以上眠れない場合は、一度寝床を出て、暗い場所でリラックスして過ごし、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。

参考：良い目覚めは良い眠りから　知っているようで知らない睡眠のこと（厚生労働省）leaf-sleep.pdf

鶴見保健室