

こんにちは！ 文学部学生相談室です

九州大学文学部

学生相談室便り

No.3

H23.6.1 発行



文学部の皆さんこんにちは！6月になりました。いかがお過ごしでしょうか？

早いもので2012年も今月でちょうど折り返し地点となります。新年度からは2カ月が経ったところ。気候は梅雨入りし、体調管理に工夫が必要になります。これまでを振り返り、今後に向けて心身の調整を図り、気持ちを新たにするのにいい時期かもしれません。今回は梅雨時の過ごし方についてお伝えします

梅雨時のすごしかた~ここがポイント!~

1. 質の良い睡眠をとる

起床時間は毎朝一定にし、太陽の光を浴びましょう。曇りでも屋外の明るさは室内の5-10倍ありますので、起きたら日光を浴び、体内時計をリセットすることが質の良い睡眠につながります。

2. バランスの良い食事をとる

疲労感があるときや、体力を付けたい時にはビタミンB1やB2など、ビタミンB群の摂取がお勧めです。豚肉や豆類などに多く含まれています。またカルシウムやナトリウム、カリウム、亜鉛などのミネラルは微量でも体の調子を整え、健康維持に不可欠です。カルシウムは小魚・乳製品・大豆製品に、ナトリウムは味噌・梅干しに、カリウムは果物に、亜鉛は牡蠣・ごま・米ぬか・アーモンドに多く含まれます。

3. 暑さに体をゆっくり慣らす

梅雨の晴れ間の熱中症に注意しましょう。風通しをよくし、湿度は60パーセント以下が目安。温度は少し下げる程度に。こまめに水分を補給する。また発汗を促すのもいいです。入浴はシャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、半身浴がお勧めです。

4. こまめに掃除をする

カビが発生しやすい時期です。また食中毒も発生しやすいですね。この時期は普段よりも少し気をつけてこまめな掃除や除菌をこころがけたいものです。

文学部学生相談員には相談内容に関する守秘義務があります。安心してご相談ください。

○相談予約は学生相談室直通電話番号092-642-3943または sodan@lit.kyusyu-u.ac.jpにご連絡ください。学生相談室開室日に直接来室してもかまいません。(予約のない場合は当日利用もできます。)

*文学部学生相談室は文系合同図書室第二窓口のナナム向かいにあります。グリーンの扉が目印です！

6月の学生相談室開室日 各開室時間：12時~18時

4日(月)	6日(水)	11日(月)
13日(水)	18日(月)	20日(水)
25日(月)	27日(水)	

