

ほけんだより

(ほけんだよりは大学 HP(在校生 & 職員専用), Moodle にも載っています)

保健室の勝田(カツタ)です。今年も暑い日々がやってきそうですね。熱中症には十分気をつけていきましょう!

石川県立大学保健室 2024.7.8.



こえかけで熱中症予防!

こ まめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給を。塩分補給も忘れずに!
- 運動時、起床時、入浴後などは、いつも以上に意識して水分補給をする
- 運動や屋外での労働など、大量に汗をかいた時は水分補給と合わせて塩分補給も忘れずに!

え アコンを活用しよう

- 熱中症の約5割は屋内で発生!
- エアコン使用中も、こまめに換気する



か いてきな環境づくり

- 室温は28℃を目安に調整する
- 気温や湿度の高い日は特に注意する

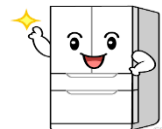


け んこう管理をしっかりと

- きちんと食事し、適度な運動で暑さに負けない体をつくる
- しっかりと睡眠をとり、体調の悪い時は、無理せず休養する



熱中症予防のため、持ってきた保冷剤等を冷やしたい場合は、保健室の冷蔵庫を利用できます。どうぞご遠慮なく!



♡ 相談室より・・・メンタルヘルスあれこれ ♡



みなさん、こんにちは。カウンセラーの井元加奈です。

今回は、「やる気スイッチ」を入れる方法について紹介します。

あなたは、やらなければいけないことをすぐにできますか?後回しにしてしまいがちな人は、ぜひ「ちょっとだけやり始める」ことを意識してみてください。

私たちは、行動し始めるときに1番エネルギーを使います。だから、何かするとき、「全部終わらせるぞ!」と思うと、なかなか行動できません。あれもやらなければ、これもやらなければ…とこれからの行動をたくさんイメージして、面倒に思ってしまうのですね。

例えば、課題に取り組むときには、まずはパソコンを立ち上げよう、まずは課題の内容を確認しよう、というように自分にとって簡単にできることから始めましょう。

やり始めると、だんだんやる気が出てきて、次の行動に移りやすくなります。

やる気を出してから動くのではなく、動き始めるからやる気が出ます。

いろいろな場面で、自分が行動しやすくなる「やる気スイッチ」を探してみてくださいね。

