

# 学生相談室だより

vol. 23

2021. 7

こころも体も整う  
免疫力をアップして、  
暑い夏を乗り越えよう

## ☆しっかり食べる（栄養価の高い食品でパワーを補給しよう）

肉、魚、豆、野菜、果物など、たんぱく質、高エネルギー、高ビタミン食材をバランスよく食べよう。

## ☆ぐっすり眠る（頭の中をリセットしよう）

ぬるめのお湯に浸かって血行を良くし、暑さで寝苦しい時は氷枕などを使って、ぐっすり眠ろう。

## ☆ゆっくり深呼吸をする（不安や心配も吐き出してみよう）

1日に数回、意識した呼吸（深呼吸）をしてみよう。

- ・口からゆっくり息を吐く
- ・鼻から123と息を吸う。4で止めて
- ・5.6.7.8.9.10とゆっくり口から息を吐く（繰り返す）

## ☆体内の老廃物をだしてすっきりする（適度な運動やストレッチが有効）

- ・体を動かして汗をかき、血行を良くし老廃物を体から出そう！
- ・水分食物繊維の多い食事をこころがけ排泄力をアップさせよう

## ☆快適な温度差で暑い夏を乗り越えよう！

室内外の温度差で自律神経が乱れる可能性が！  
エアコンの温度調節や、上着を着用するなどして  
自分に合った体温の調節を心がけよう！

緊張したときや不安になった時には

おまじないを自分に言おう。

（例えば）

大丈夫、大丈夫

ひとつずつ

落ち着いて

なんとかなる

ゆっくり、ゆっくり

学生相談室は、夏休みも開室しています

（ただし、8/12（木）～8/18（水）は大学一斉休業のために閉室）

気軽に相談に来てくださいね！

開室時間：10:00～17:00

（8/4（水）～9/24（金）は10:00～14:00）

相談予約・連絡先：保健室 078-591-3790（対面相談）

[hokensitu@kobe-shinwa.ac.jp](mailto:hokensitu@kobe-shinwa.ac.jp)

（Zoom相談：相談日の2日前までに連絡してください）

\*今後の状況によって変更される場合があります