

秋 保健室・学生相談室便り

1. 健康講座を開催します！

20 歳を過ぎると、サークル活動や友人との食事でお酒に触れる機会が増えてきます。みなさんは、自分がお酒に強いのか、弱い体質かどうか知っていますか？
お酒に強い・弱いには個人差があり、体質によっては少量でも体調が悪くなることがあります。今回の健康講座では、アルコールパッチテストを実施し、自分の体質を確認できます。飲酒して顔が赤くなくても、飲みすぎは肝臓や脳、睡眠の質など身体に影響を与えます。まだ飲酒したことがない人も、自分の体質を知る機会として、また、自分や友人の健康を守るための知識としてぜひご参加ください。

テーマ：「お酒との上手な付き合い方」

日時：10 月 29 日（木）16:20～17:20

場所：E 棟 2 階 第 3 会議室

対象：学生・教職員

申し込み：QR コードまたは下記フォームより申し込み下さい。

回答メ切：10/23（金）

[健康講座「お酒との付き合い方」参加申し込み - フォームに記入する](#)

アルコールチェックをして
自分の体質を知ろう！



2. ウォーキングチャレンジに参加しよう！

毎年の恒例行事となってきましたウォーキングチャレンジを今年も開催します！友人やサークル・研究室の仲間と一緒に参加をしませんか？
1 ヶ月間、1 日平均 8,000 歩を目指して歩きましょう！抽選で賞品も準備しています ✨
学内の参加も年々増え、昨年は過去最高の 235 名（個人 54 名、グループ 181 名）が参加しています。

ウォーキングは、生活習慣病予防、心血管リスク低下、筋力維持、寿命延長に効果的です。

WalkingChallenge

対象	学生・教職員
登録期間	2026 年 10 月初旬～10 月 30 日（金）
ウォーキング期間	2026 年 11 月 1 日（日）～11 月 30 日（月）
申し込み	① URL : https://www.juha-webforum.jp/wc/2026/ ② QR コード
お問い合わせ先	福岡工業大学 保健室 E-mail : hoken@fit.ac.jp



※詳細は、学内ポスターやホームページを確認してください。



学生相談室より



後期が始まりました。1 年のうちでいちばん過ごしやすく、勉強やサークル、運動にも身が入る季節ですね。一方で、「やることが多すぎて、ついつい夜更かしをして睡眠不足になっている」ということはありませんか？

実は、日本人は世界的に見ても睡眠時間が短いと言われています。必要な睡眠時間には個人差がありますが、「睡眠時間が 7 時間未満の人」や、「授業中や電車の中など、昼間に強い眠気を感じる人」は、この機会に睡眠習慣を見直してみてもいいかもしれません。

ぐっすり眠るための 5 つのポイント

- ① 眠る環境を整える：「明るい方が落ち着く」という人もいますが、基本的には静かで真っ暗な場所のほうが深く眠れます。騒音に慣れている人でも、静かな環境で寝ると「実は今までの眠りが浅かった」と気づくことがあります。
- ② 生活リズムをつくる：朝はできるだけ決まった時間に起き、太陽の光を浴びましょう。また、就寝の約 90 分（1 時間半）前に入浴すると、一度上がった体の深部温度が下がるタイミングで自然な眠気が訪れやすくなります。
- ③ ベッドは「眠るだけの場所」にする：眠くないときは無理にベッドに入らないようにしましょう。ベッドの上でスマホを見たり考え事をしたりせず、「ベッド＝眠る場所」と体に覚え込ませることで、布団に入ると自然に眠くなるようになります。
- ④ 心と体のリラックス：軽いストレッチ、静かな音楽を聴くなど、自分なりの方法でストレスをため込まずリラックスする工夫をしてみましょう。
- ⑤ カフェインとアルコールに注意：カフェインの摂りすぎは睡眠を妨げます。アルコールは寝付きを良くするように思えますが、実は眠りを浅くし、夜中や早朝に目が覚める原因になります。



学生相談室では、次のような活動を行っています。興味のある方はぜひお問い合わせください。

- ・カウンセリング：原則として日時を予約しカウンセラーと話し合います。
- ・ピアサポート活動：勉強や大学生活の様々な事柄について先輩に相談できます。
- ・お昼のほっとタイム：学生相談室で、カウンセラーや他の学生と一緒に昼食を食べます。出入り自由。
- ・こころの健康相談：医療機関を受診するか迷う場合など、精神科医に相談できます。

【全てのお問合せ・連絡先】

B 棟地下 1 階

保健室 092-606-7293 E-mail hoken@fit.ac.jp

学生相談室 092-606-7251 E-mail counsel@fit.ac.jp

