

# 保健室・学生相談室便り 夏

前期もあと1ヶ月程で終わりとなります。夏休みの計画を立て始めている学生さんもあるかもしれませんが、長期の休みになるとどうしても生活リズムが崩れてしまいがちです。崩れたりリズムを戻せないまま後期の授業始まり、朝、なかなか起きられないという学生さんもあります。休暇中も、できるだけ同じ時間に起きるなど規則正しい生活を送るようにしましょう。

## ★3食、しっかり食べましょう★

休みになるとついつい、お昼近くまで寝て、朝ごはんはと昼ご飯が一緒！ということはありませんか？朝ごはんは1日の始まり、活動するための原動力になり、熱中症の予防にもなります。休みであっても早めに起きて、3食しっかり食べましょう。

## ★冷たいものの食べ過ぎ注意★

暑い日が続くと、アイスクリームや冷やし中華、素麺など、冷たいものが美味しくなり、食べる機会が増えてしまいます。冷たいものを食べ過ぎると胃腸の働きが鈍り、自律神経も乱れ、“食欲がわからない”“だるい”など夏バテや体調不良の原因となることがあります。スープやうどんなど温かい料理もしっかり食べて、胃腸の調子も整えていきましょう

### 《夏の時期に意識して摂って欲しい栄養素》

- ・**ビタミンB1**：炭水化物をエネルギー源に変える役割があり、疲労回復効果があります。  
例) 豚肉、うなぎ、玄米、大豆、そら豆など
  - ※**アリシン**は、ビタミンB1の働きを助けます。ネギやニンニクなどにアリシンは多く含まれますので、豚肉などと一緒に食べると効果的です。
  - ・**ビタミンB2**：炭水化物をエネルギー源に変える役割があります。  
例) さばやいわしなどの青魚・レバー、牛乳、卵など
  - ・**ビタミンC**：体の中では作られないため、不足しがちです。免疫を高め、鉄の吸収をよくする効果もありますので、意識して食べるようにしましょう。  
例) キウイやレモン、オレンジなどのフルーツ・パプリカ・ゴーヤ・ブロッコリーなど
  - ・**たんぱく質**：筋肉や血液の素となる栄養素です。食欲がない時でも、湯豆腐やゆで卵など食べやすいものを食べるようにしましょう。サラダチキンやヨーグルトなどもおすすめです。
- ※**クエン酸**は胃酸の働きを促します。また、疲労回復効果もあると言われています。レモンや梅干しなどを上手に利用しましょう。

## 新任保健師の紹介

### 保健師 吉積 真紀

はじめまして。吉積です。  
保健室は、体調が悪いときだけでなく、「ちょっと話を聞いてほしい」というときにも利用できます。元気に大学生活を送れるようお手伝いしたいと思っています。お気軽にお立ち寄りください。



## 学生相談室より



前期も残りわずかとなりました。授業や課題、試験勉強など、これまでの疲れが出やすく、心身ともに負担に感じやすい時期かもしれません。学生相談室では、友人や家族との人間関係、心身の状態、学生生活、将来のことなど、どのようなことでも相談に応じています。いつもと何となく様子が違ったり、少しでも気がかりなことがありましたら、どうぞお気軽に学生相談室をご利用ください。

## 新任カウンセラーの紹介

### 樋口隆太郎 先生

はじめまして、樋口です。この春から常勤で勤務しています。生まれてから一度も離れたことがなかった大阪を離れ、このたび初めて福岡にやってきました。まだこちらの生活には慣れないこともありますが、みなさんと少しずつお話しできたら嬉しく思います。

学生相談室というと、悩みが重いときに行く場所というイメージがあるかもしれませんが、でも、なんとなくモヤモヤする、誰かに話したい、大学ちょっとしんどいかも、くらの感じでも気軽に来てください。みなさんが安心して大学生活を送れるよう、お手伝いできればと思っているのでどうぞよろしくお祈りします。

## お昼のほっとタイム

学生相談室内のフリースペースで、相談室のスタッフや、他の学生と一緒に昼をたべる時間を設けます。「大学生活の情報交換をしたい」「静かな場所で食べたい」「学生相談室ってどんなところ？」等興味がある方はお気軽にご参加下さい。

前期日程：7月2日(木)・8日(水)・16日(木)・22日(水)  
時間：12:10~12:50(出入り自由・予約は不要です)



## こころの健康相談

気になる症状があるけど、医療機関の受診や服薬に不安がある等、精神科医師からのアドバイスが欲しい時はご利用ください。無料で相談することができます。  
前期日程：7月23日(木) 時間：14:00~16:00 事前予約制です

### 【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](mailto:hoken@fit.ac.jp)  
学生相談室 092-606-7251 E-mail [counsel@fit.ac.jp](mailto:counsel@fit.ac.jp)

