



➤ 皆さん、こんにちは！ 東京外国語大学学生相談室です。
 過酷な？春夏学期を終えてほっと一息ついているところでしょうか。夏バテなどしていませんか。
 それぞれのやり方で有意義な夏を過ごすために、生活リズムを整えていきましょう。

生活リズムを整えるには 睡眠 と 食事 から



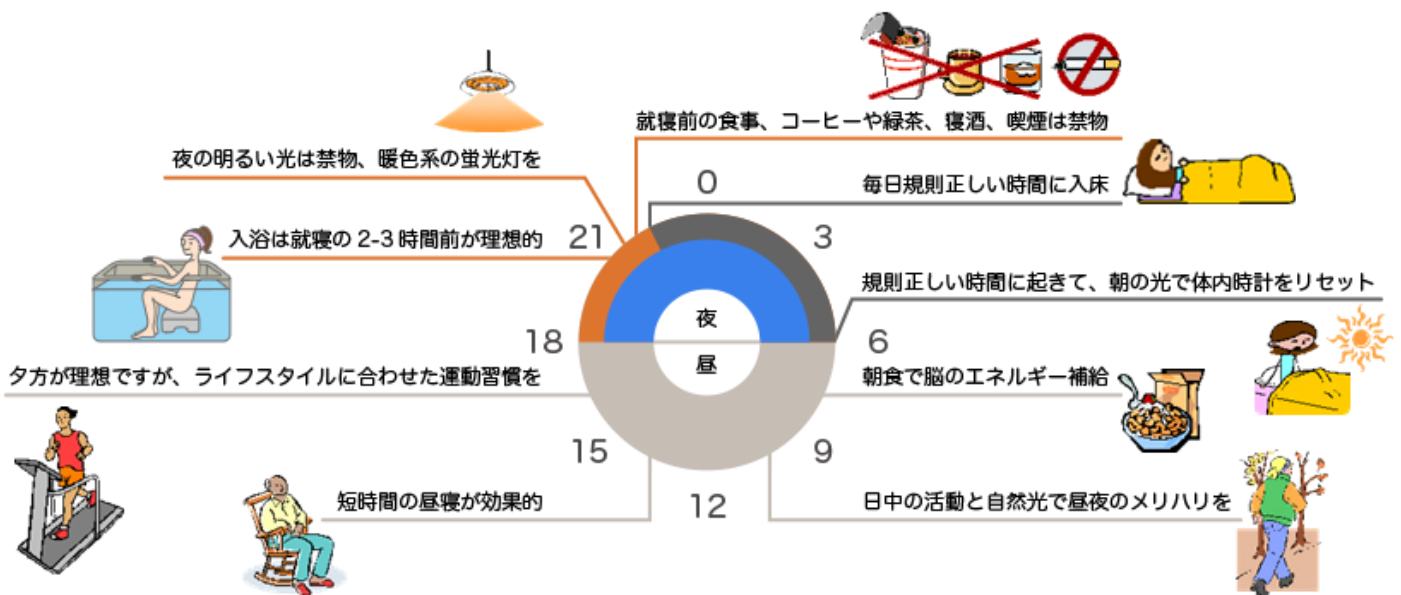
★★よい睡眠のために効果的なこと

- ① 運動
 習慣的な軽めの運動(散歩、軽いランニングなど)を夕方～夜(就寝の3時間前)に行うのが理想。
- ② 入浴
 就寝の2～3時間前の入浴は深い睡眠がとれる。
 半身浴(ぬるめのお湯で25分程度腰から下のみ浸かる)で寝つきをよくする。
- ③ 光浴
 朝、なるべく決まった時間に起きてカーテンを開け日光を浴びよう。それによって、夜に眠りを助けるホルモン“メラトニン”が分泌されやすくなります。

睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすいため、運動や入浴で一過性に温度を上げることで快眠が得られやすくなります

眠る時の環境も工夫しよう … 寝る直前のスマホ、PC 作業は極力避けて

氷枕の使用や、寝具に吸湿・発散性に優れた素材(麻など)や冷感機能を持つものを選んで快適な睡眠環境を作ろう。どんなに暑くても、裸で寝ては汗が吸われないままなので眠りが浅くなりますし、体の表面についていた汗が蒸発するとき一気に体温が奪われて寝冷えしてしまうこともあります。睡眠中の動きを妨げず、汗を吸ってくれる衣類を着用して寝るようにしましょう。



★★食事は大切 ～ 夏は体温調節などの自律神経の乱れが起こりやすい ➡ **食欲不振、睡眠不足**

- ・一日3食、主食、主菜(肉、魚【タンパク質】)、副菜(野菜、果物【ビタミン】・牛乳、わかめなど【ミネラル】)を摂ることがベストですが… 暑いと冷やうどんやそうめんなどで手軽に済ませたくなりがちですね。卵、野菜、肉類などトッピングに工夫していろいろな種類の食品を摂るように努めましょう。具沢山のお味噌汁もおすすめです。
- ・クエン酸(梅干し、レモンなど柑橘類)を摂ろう。疲労の原因となる乳酸を分解する働きがあります。
- ・こまめに水分補給をしよう。私たちの体は一日で約2.5リットルの水分を失っています。脱水に注意を。

【簡単！あっさり！鶏むね肉のポン酢和え】 材料(2人前) 鶏むね肉 250g、大根おろし(大根1/4本分程度)、調味料(ポン酢 大さじ3、砂糖 大さじ2、顆粒出汁 小さじ1)、小ねぎ適量

- 1) フライパンに油を引き、食べやすい大きさに切った鶏肉を中火で両面焼く
- 2) 鶏肉をフライパンから取り出して、余分な脂をふき取り大根おろしと調味料をいれて中火で煮立たせる
- 3) フライパンに鶏肉を戻して5分ほど弱火で煮る
- 4) 器に盛って小ねぎを散らして出来上がり！

夏バテ予防に！



★★その他、生活リズムを整えて夏バテしないために

- ・エアコンを上手に使う。直接風が当たらないようにして、冷えすぎないようにします。薄着にしすぎないで。
- ・部屋に閉じこもらず、1日1回朝夕の涼しい時間帯に外にでよう。

リレーコラム

学生相談室の中の人々が交替でゆったり好きなことを書いていくコーナーです。「描く」ひとも現れるかもしれませんが。筆者がそれぞれ学生相談に関連することやしないこと(!?)、学術的なことから趣味の話までテーマを定めずに皆さんにお伝えしたいことを書いていきますのでどうぞお楽しみに。

1年ぶりの「学生相談室だより」の発行となりましたが、今後は年に複数回発行できればと考えています。ところで皆さんは、学生相談室がどこにあるかご存じですか？ 本部管理棟の向かい側、保健管理センター脇という絶妙な隠れ家感のある場所に存在しています。相談ごとがなくても、お役立ちリーフレットが置いてあったり心理学関連の書籍の貸出を行ったりしているので、ぜひ立ち寄ってみてください。扉は重そうですが(重いですが...) どなたでもウェルカムです。では皆さん、楽しい夏休みを！ (TJ)

夏休みの閉室日：

土日祝日および8月10日(木) — 8月16日(水)



←予約はこちらから :: <http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>

学生相談室だより 第4号 2023年8月1日発行

発行・編集 東京外国語大学学生相談室

〒183-8534 東京都府中市朝日町3-11-1

TEL 042-330-5560

開室時間 月 - 金 (10:00 - 12:30、13:30 - 16:00)