新年度スタート！
心と体の健康を大切にしよう

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！
在学生の皆さんも新年度を迎え、新たな気持ちで張り切っていることでしょう。
年度が替わる前後は１年で一番変化のある時期で、最もストレスの溜まりやすいタイミングです。
春先の激しい寒暖差も自律神経に影響を与えたり、新しい環境に「何とか適応しよう」「頑張ろう」と無意識に無理を重ねてしまうこともあります。
意識的にリフレッシュする時間を設けて自分のペースを見失わないようにしましょう。

◎朝の生活を整えて「幸せホルモン」セロトニンを活性化しよう◎

脳内で働く神経伝達物質のひとつに、心と体を安定させ幸せを感じやすくするセロトニンがあります。
このセロトニンの分泌が不足すると、慢性的なストレスや疲労、イライラ感、向上心や意欲の低下、うつ症状、不眠といった不調が表れやすくなります。

セロトニンは、朝日を浴びたりリズミカルな運動によって活性化されるため、起床後1時間以内に15～30分の「朝の散歩」を勧める専門家もいます。
また、食べ物をよく噛む「咀嚼運動」も取り入れやすいリズム運動になりますので、朝の散歩を取り入れるのが難しい人は朝食をしっかり摂るようにしましょう。

◎尿検査回収日のお知らせ◎

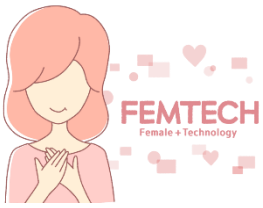
最後の回収日は4月18日（火）8：30～14：00です。（時間厳守）
再提出になっている方は忘れずに持ってきてください。**学籍番号と氏名は必ず記入してください。**

◎学校医健康相談のお知らせ◎

月に一度、学校医が来校していますので病気や気になる症状など、どんな些細なことでも相談してみましょう。費用は無料です。希望する方は保健室までご連絡ください。

4月20日（木）15：00～17：00　色川俊也先生
5月24日（水）15：00～17：00　大内みやこ先生

◎女性の「こころ」と「からだ」の基礎知識（フェムテラシー）を高めよう◎



「フェムテック」や「フェムケア」という言葉を聞いたことはありませんか？
「フェムテック」は「Female（女性）」と「Technology（技術）」を組み合わせた造語で、「フェムケア」は「Feminine（女性の）」と「ケア（Care）」をかけあわせた言葉です。
女性の一生は、性ホルモンの状態やライフステージの変化で健康に影響を与えることが多くあります。そういった健康課題を緩和するための製品やサービスが近年注目されてきています。
保健室でも気になる症状に関する相談を受け付けていますし、衛生用品などのフェムテック／フェムケア製品やサービスを紹介していますのでお気軽にご活用ください。

【発行元】仙台白百合女子大学保健室　☎022-374-5032　✉hoken@sendai-shirayuri.ac.jp