

# そうか 保健センターだより

学生の皆様へ

発行:草加市  
編集:草加市保健センター  
〒340-0016 草加市中央1-1-8  
☎ 048-922-0200 FAX048-922-1516

ご入学おめでとうございます。新生活に向けて、健康づくりのヒントをお届けします。

元気なからだは  
良い睡眠から



日本人は睡眠時間が6～8時間の人が約6割を占めますが、必要な睡眠時間には個人差があります。  
個人的にちょうど良い睡眠時間は、「スッキリ目覚め、起きているときに眠気を感じず、活発に活動できる」ことが目安です！

生活の変化に対応するために、良い睡眠は大変重要です。  
休むことは、心とからだの疲労を回復させる働きがあります。

快眠はちょっとした  
工夫で実現できます！

朝の光を  
浴びる



就寝前に  
ストレッチで  
体をほぐす



起床時間を  
決めて  
一定にする



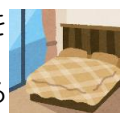
寝る前に  
ぬるめのお風呂に  
つかる



冷暖房は  
抑えめに



寝室の環境を  
落ち着いた  
ものに整える



## 眠れていますか？

入学に伴い生活環境が変化し、不安や孤独を感じている方もいるのではないのでしょうか。

寝つきが悪い、朝早い時間に目が覚めてしまうことはありませんか。2週間以上続く不眠は、「うつ病」のサインかもしれません。「そのうち治るだろう」などと一人で抱え込まず、身近な人に相談したり、相談窓口で電話をしてください。

もしも身近な人の様子が気になったら、そっと声をかけてみてください。



## 一人で抱え込まず相談を

あなたの声を  
聞かせてください



もし、あなたが悩みを抱えているら、  
相談してみませんか？

- 厚生労働省支援  
情報検索サイト  
SNSおよびチャットから、  
年齢・性別を問わず相談に  
応じています。



- 埼玉いのちの電話 (24時間)  
048-645-4343

- #いのちSOS  
0120-061-338  
(フリーダイヤル おもい ささえる)

- こころの健康相談統一ダイヤル  
0570-064-556  
(おこなおう、まもろうよ、こころ)



# たばこは吸わないで!!



たばこの煙にはたくさんの有害物質が含まれており、様々な病気にかかる危険性が増すだけでなく、酸素が体に行き渡らず、集中力や体力が低下して勉強やスポーツに影響を与えたり、肌荒れや抜け毛など美容にも大きな影響を与えます。さらに、より高度なニコチン依存に陥りやすく、たばこをやめることが難しくなります。そして何よりお金がかかります。

楽しい大学生活を送るためにも、たばこを吸わないようにしましょう。



## たばこは**お金**がかかる

### 紙巻きたばこ代

約54,000円

(1箱約600円, 1日1箱)



### 加熱式たばこ代

約51,300円

(1箱570円, 1日1箱)  
機械代別途(約10,000円)



※12週分の費用



## 朝ごはん & 野菜料理を食べよう



### 朝ごはんを食べよう!

### 野菜料理を食べよう!

- 今より10分早く起きて食べる時間を作ろう!
- 食欲がない朝は、牛乳を1杯飲んだり、果物やパンだけでも食べよう
- 納豆ごはんやおにぎり+具沢山みそ汁、サンドイッチ(ハムレタスなど)は、栄養バランスも整う優れたもの!
- コンビニ等で買うときは、菓子パンより、野菜サンド・煮物・サラダなどを選ぼう
- 外食の時は、野菜の多いメニューを選ぼう  
定食タイプもおすすめ
- 簡単な野菜料理を覚えよう!  
鍋物・具たくさんのみそ汁などは、簡単に作れてバランスもばっちり



## 保健センターおすすめレシピ

cookpadの保健センターの公式ページに掲載しています。簡単においしく作れるレシピが満載です!  
獨協大学経済学部が考案したレシピも載っています!

料理レシピサイト  
**cookpad**

草加市保健センター  
公式ホームページ



<https://cookpad.com/kitchen/16468090>

