

学生相談・特別支援センターだより

No. 5

みなさん、こんにちは。学生相談室、特別支援室からのお便りです。前期試験はお疲れ様でした。待ちに待った夏休みですね！バイトに旅行、帰省する方など様々な休暇の過ごし方をされるとと思います。

長期休暇中は、生活リズムが乱れやすく、睡眠の質も下がりがちです。そこで、よりよい眠りのためのコツをいくつか紹介します。



床につく前4時間はカフェイン摂取を避け、1時間は喫煙を控えてください。寝る前に、軽い読書、音楽、ぬるめの風呂、心地よい香りなどでリラックスすると良いでしょう。

毎日、なるべく同じ時刻に起きるようにしてください。また、朝目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計のスイッチを入れてください。



三度の食事は規則正しくとるようにしましょう。お腹がすきすぎて眠れそうにない時には、軽い夜食をとって。

十分に眠っても日中眠気が強い場合には、専門医に相談してみましょ。また、睡眠薬などの薬は医師の指示を受けながら正しく服用すると役に立つものです。



夏季休暇中の学生相談室・特別支援室の開室時間、精神保健相談日は**8月号外**をご確認ください。



後期に、また皆さんに会えることを楽しみにしています！

