



徳山工業高等専門学校

令和4年 第2号

学生相談室便り

gakusodan@tokuyama.ac.jp

学生相談室長 高橋 祥吾

6月になりました。中間試験の勉強のために睡眠時間を削ったりして無理をしてしまった人もいないのではないのでしょうか。無理をしてしまった時は、しっかり心と体を労ってあげましょう。雨の多い梅雨の時期は低気圧が原因で心身の不調が顕れることもあります。また気温もどんどん上がっていきますから熱中症も気をつけなければなりません。

夏に向けて高専大会を始め様々なイベントも増えていきます。夏を楽しむためにも、6月は自分の心と体をケアしてあげてはいかがでしょうか。

梅雨のいいところを知る

梅雨の季節は、雨が降り続き服や靴がぬれたり、湿気で蒸し暑かったり…。通学のバスが大混雑するなど、過ごしにくさを感じ、「うっとうしい！梅雨なんて無ければいいのに！」と思うかもしれません。梅雨の時期を少しでも心穏やかに過ごせるよう、雨のいいところについて考えてみましょう。

雨の日は晴れの日に比べ、紫外線量が3割少なく湿度が高いため肌を潤してくれます。また、自然がつくる音にはリラックス効果があり、雨音の不規則なリズムは、「1/f ゆらぎ」と言われています。私たち人間の眼球や心拍なども「1/f ゆらぎ」のリズムで動いているため、雨の音を聞くことで自然とリラックスするようになっているのです。

オーストラリアのニュースサウスウェルス大学は、晴れの日に比べ雨の日の方が集中力がアップし記憶力が高まるという実験結果を発表しています。これは、人間の脳は静かすぎる場所では動かないようになっており、雨音から出るα波がストレス軽減やリラックス効果、集中力アップに効果的で程よい環境をつくることに関係しています。

雨天は気象病などを引き起こすきっかけとなり、苦手に感じている人もいますが、時には違う視点から捉え、「よさ」について知る柔軟さは大切です。



◎6月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日◎

星山 Co	14:00～18:00
近 Co	14:00～18:00
名村 Co	15:00～18:00
黒葛原 SW	16:00～18:00

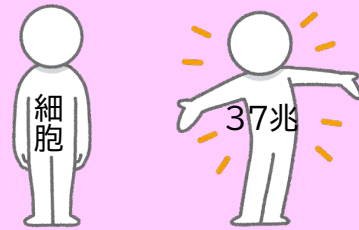
相談は予約制です。
【保健室】
hoken@tokuyama.ac.jp まで
ご連絡ください。

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

はたらく細胞

『はたらく細胞』は、『月刊少年シリウス』（講談社）にて、2015年3月号から2021年3月号まで連載されたヒトの体内の細胞を擬人化した漫画で、アニメ化もされたので、知っている人もいないのでしょうか。



ヒトのからだは、約37兆の細胞で構成されており、その細胞たちは宿主である私たちを守るため毎日一生懸命に働いてくれています。

私たちが自分の細胞を活性化させるための行動を起こしましょう。

手っ取り早く免疫を高めるには、

笑ってください。

笑うことで免疫細胞のNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化します。この細胞は、病原菌やウイルス感染、さらに細胞の悪性化などによって体内に異常な細胞が発生すると、先行して異常細胞を攻撃してくれます。NK細胞が活発であればあるほど、体は高いセキュリティ体制で守られているのです。口角を上げて、

笑顔を作るだけでも、NK細胞は活性化されます。

引用：『はたらく細胞』

公式サイト <https://shonen-sirius.com/series/sirius/saibou/>



高橋先生に
聞いてみた！！



最近、ハマっているもの 何ですか??



倉増先生に教えてもらった「美酢（ミチョ）」という果実のジュースにハマっています。商品としてはお酢なのですが、ほぼジュースです。いろいろな味がありますが、さくら、レモン、カラマンシーが私の好みです。コロナ禍で家でお酒を飲むことが増えたとき、この「美酢」に切り替えて、お酒はほぼ飲まなくなりました。ただしカロリーは普通のジュースと同じなので飲み過ぎに注意です。

メモ)お酢の主成分である酢酸には、3つの健康効果があることが報告されています！！

1. 内臓脂肪の減少を助ける
2. 高めの血圧を下げる
3. 食後の血糖値の上昇を緩やかにする

参考:【ミツカン】 <https://www.mizkan.co.jp/health/sunochikara/osu-kouka/>