



盛岡大学ウエルネスセンター

健康管理室だより



2025年10月号 Vol.4

後期の授業が始まりました。夏の疲れが出やすいこの季節、体調の変化にも注意が必要です。授業や課題、アルバイトなどで忙しくなりますが、元気に過ごすためには規則正しい生活とセルフケアが大切です。



秋の健康ポイント



気温差に注意

秋は一日の寒暖差が大きく、朝晩の冷え込みで体調を崩しやすくなります。

⇒ 薄手のカーディガンやパーカーを持ち歩き、体温調節を心がけましょう。



食事の工夫

さつまいも・きのこ・さんま・りんごなど、秋の旬食材には栄養がたっぷり。

⇒ 主食・主菜・副菜をそろえ、偏食やインスタント食品に偏らないよう注意しましょう。



水分補給を忘れずに

涼しくなるなどのどの渴きを感じにくくなりますが、体は水分を必要としています。

⇒ 水やお茶をこまめにとり、脱水や風邪予防に役立てましょう



睡眠を大切に

季節の変わり目は体内リズムが乱れがちです。

⇒ 夜更かしを控え、1日7時間前後の睡眠を目安に体を休めましょう。



感染症対策

インフルエンザや風邪の流行シーズンが近づきます。

⇒ 手洗い・うがい・マスクの活用に加え、換気も忘れずに。



インフルエンザワクチン接種のお知らせ

今年も学内でのワクチン接種を予定しています

実施時期：11月～12月（予定）

詳細は掲示ポスター・ポータル・メール等でご案内します



お問い合わせ:盛岡大学ウエルネスセンター

【窓口】盛岡大学D校舎1階

【電話】019-601-3091（月～金曜日8:30～17:00 / 祝日・休日を除く）