



### 夏休み明けの疲れは「9月病」かも

後学期が開講し、1週間ほど経ちましたが、学生のみなさんは順調なスタートができていますでしょうか？長い夏休みの後ですので、まだまだ本来の調子ではない学生がいるのではないかと思います。

日中の暑さは残っていますが、朝晩は過ごしやすくなりました。これから本格的な秋に向けて、徐々に気温が下がり、日中も過ごしやすくなります。一方で、夏休み明けには、夏バテ、ストレス、季節の変わり目などの影響により、心と身体に不調が出てしまうことがあります。このような症状の総称を「9月病」というようです。

#### 【9月病のサイン】

<身体の不調について>

- 朝、起きられない
- 頭痛が起こる
- めまいがする
- 食欲がない
- だるい
- 疲れやすい
- 夜、眠れない

<心の不調について>

- やる気が出ない
- 無気力である
- 集中できない
- イライラする
- 不安を感じる
- 気分が落ち込む

#### 【9月病の対策】

- 良質な睡眠をとる
- 朝は目から光を入れる
- 1日3回の食事をとる
- 適度な運動をする

心配や不安などがあるときは、一人で悩まずに誰かに相談してください。誰に相談したらよいかわからないときは、ぜひ学生相談室や保健室を活用してください。

学生相談室員、看護師、スクールカウンセラー(SC:臨床心理士)、スクールソーシャルワーカー(SSW:精神健康福祉士)が相談に応じ、一緒に考え、問題の解決をお手伝いします。

#### 【相談窓口(連絡先)】

学生相談室 E-mail: sodan.kochi@kochi-ct.ac.jp  
 学生相談室長専用電話 090-4330-4061 E-mail: sodan.kochi2012@docomo.ne.jp  
 高知高専保健室 088-864-5537

相談内容については、相談者本人の了解なしに他人に漏れることはありませんのでご安心ください。

### 後学期の学習支援について

- ピアサポート(毎週木曜日 15:30~18:00)  
ピアサポートを希望する方は水曜日 13:00 までに保健室で予約を入れてください。
- OB 教員による学習支援(第3回, 第4回)  
後学期中間試験と学年末試験前の各2週間に実施します。実施科目は「数学」と「物理」です。
- レポート作成セミナー(10~12月に計6回)  
実習レポートの作成の基礎を学びたい、よりよいレポートを書きたいなど希望がある方はご参加ください。これらの詳細についてはメール等でご案内します。ぜひ、この機会を有効にご活用ください。

### 「保健室より - With 感染症 - 」

岡村 俊美 健康相談員・看護師



新型コロナウイルスが2019年12月に中国で初めて報告され現在も流行を続けています。これに対して私達は感染予防対策として、「3つの密」や「5つの場面」を避けるよう行動してきました。このコロナ禍で、私の学んだ看護の分野で、その歴史を変えたといわれるフロレンス・ナイチンゲール(1820~1910)の偉業を少し紹介させてください。ナイチンゲールは「クリミアの天使」の異名で知られ世界的な偉人のひとりですが意外と業績は知られていません。

彼女の著書で看護の指南書といわれる「看護覚え書」(1859年出版)の冒頭で、「看護の基本は観察である」と言い、患者の回復過程を支えるためのケア(看護)として一番に「新鮮な空気」つまり「換気」の大切さを唱えています。次に太陽の光(環境)、暖かさ(保温)、清潔(病原菌を断つ衛生的手洗い等)、静かな環境(気持ちを休める)、適切な食事内容(免疫力向上等)の6つを挙げています。そして、そのうえで感染予防対策として■開け放した窓から新鮮な空気を取り入れること■部屋の清潔を保つこと■ひとつ屋根のもとに多数の病人を密集させないこと■病院が本来の機能を発揮し感染を防止するためには、病院の構造や立地条件を考慮すること、と隔離や医療従事者の動線にまで及ぶ内容を挙げています。凄くと思いませんか？しかも医学界で「予防」というテーマが確立したのが、コッホにより結核菌が発見された1882年以降のことだと言われているから、ナイチンゲールは「予防」と言われる前から「予防」を唱えていたことになります。

160年の時を経てなお、21世紀の現代も変わらず行われている感染予防対策。素晴らしいですか？今後日常では、コロナウイルスだけではなくいくつかの感染症と出会うと思いますが、感染症は各自が予防対策を実施してこそ拡大を防げるものです。日頃から生活リズムを整え、自分に合った運動と休養を取り入れ、免疫力を高めておきましょう。感染症に罹らない身体！罹っても負けない身体！を作り、感染症(病気)と上手にお付き合いしましょう。『With コロナ』から『with 感染症』へ。自分を守り、大切な人達を守りましょう。最後に…

いつも患者さんのことを思い、昼夜を問わず暗い場所でもランプを灯し患者さんを気遣ったナイチンゲール。そのランプの灯を見た人は皆それだけで安心したといいます。保健室がそんなランプの灯のような場所になれるよう願っています。



### ～ 令和4年度 学生相談室 当番表(後学期) ～

	月	火	水	木	金
昼休み	市木 12:10~13:00	光畑SC 11:00~13:00	光畑SC 12:30~17:30 (第1,3,5水曜日)	市村 12:10~13:00	洲脇SSW 12:00~13:00
放課後	光畑SC 14:00~17:30	光畑SC 13:00~16:00 上田SC 17:30~19:30	西本SC 15:30~17:30 (第2,4水曜日)	洲脇SSW 14:30~18:30 ピアサポーター 15:30~18:00	洲脇SSW 13:00~18:00

※ 近藤 SC は不定期の勤務になります。

#### ～ 学生相談室の場所 ～



A棟1階 平面図