



夏の暑さも終わり、涼しい秋がやってきました。過ごしやすい毎日ですが、油断大敵です。気温が下がると体温も下がり、平熱が下がると免疫力も下がります。平熱をある程度維持(36.5 度以上)しないと、すぐに風邪をひいてしまいます。さらに、風邪のウイルスは、口、鼻から、侵入してきます。ウイルスの侵入を少しでも防ぐために、手洗い、うがい、鼻掃除をマメにしましょう。ちょっとしたことで、風邪をひかない身体を作れます。



<自分の体を知ること>

風邪をひきやすい、お腹が弱い、頭痛持ち、めまい、耳鳴り、貧血気味、近眼、乱視、気管が弱い、タバコ吸い過ぎ、酒好き、不眠気味、肥満、痩せすぎ等、たくさんあります。誰にでも1つくらいは、あります。意識して、克服してほしいのですが、自分でコントロールできない場合もあります。

そんな時は、病院受診をおススメしますが、いきなりは行きにくいものです。中には病院受診しなくていい場合もありますし、早く病院受診しないといけない場合もあります。気軽に保健室まで相談にきてください。

<一人一人違います>

生年月日、性別、身長、体重、血液型が同じ、兄弟、姉妹、親子、クローンであっても全く同じでは、ありません。人は、顔が違うように、身体も違うのです。腎臓が生まれつき1つしかない人、腰椎が1つ少ない人、内臓が左右逆の人、腸の長い人短い人等、書けばきりがありません。その人にとっても、健康な生活をおくっていれば、何も問題はないのです。

風邪をひいても、早く治る人、否な人がいますし、風邪をひかない人もいます。例えば、タバコ、酒飲なしで、早死の人、糖尿病を患いながら、100歳まで長生した人もいます。いろんな例がありますが、決めつけしないで、正しい知識を得て、健康を維持していきましょう。

<カラーコンタクトについて>

最近、カラーコンタクト(以下カラコン)トラブルが増えているとの記事がありました(独立行政法人国民生活センター)。

気軽に低価格で購入でき、瞳を大きく見せたり、きらきら見せたり、ファッション感覚のように使われています。しかし低価格のカラコンは質も悪く、通常のコンタクトのような酸素透過性は極めて低く、**長時間装着の酸素不足による角膜浮腫、結膜上皮障害、炎症や視力低下、失明**などのトラブルが後を絶ちません。使用禁止を勧めている眼科医もいるほど、カラコンは眼によくないのです。

今年の健診時に装着している学生が何人かいました(健診時、外してくるのが、マナーです)。本人は、おしゃれのつもりかもしれませんが、眼を病気の危険にさらしてもなんの得にもなりません。

もしカラコンを希望するなら、きちんと眼科医で自分にあつたものをあつらえてもらいましょう。安物や海外製品(韓国、台湾製)は、絶対購入しないでください。

失明してからでは遅いです。自分の眼を大事にしましょう!



<トレーニングしましょう!>

総合体育館の2階の事務所の奥にトレーニングルーム(スポーツジム)があるのを知っていますか。体を鍛えるのには、最高な場所です。いろんなマシンが揃ってますし、専門スポーツトレーナーの方も2回/週ほどいてくれています。

体育会系の学生だけでなく、一般学生も積極的に運動をして、カッコいい身体作りましょう。そのためには授業の合間(1週間に3回1時間程度)にトレーニングをするだけで十分です。

トレーニングルームを使用するには、事前に申し込み(写真、申し込み用紙)が必要です。その後、説明会を聞き利用者カードをもらい、使用開始です。もちろん**無料**で使用できます。

使用時間は、月一土(9:00-21:00)、日祝休です。

是非、学生のみなさん、自分の体をカッコよく鍛えましょう!

