

## 【夏休みの過ごし方・保健室よりお伝えしたいこと】

皆様、定期試験お疲れさまでした。いよいよ夏休みがスタートしますね。色々、計画されていますか？是非、エンジョイしていただきたいと思います。  
保健室にて、皆様と関わらせていただき、感じていることを踏まえ。。。お伝えしたいこと。

### 【自分を大切に過ごしましょう】

夏休みは自由度が増すため、楽しみ半面、危険と隣り合わせ?!

『自分を大切に』とは、自分を甘やかす、自分のやりたいことだけするのは違います。。。

#### ☆ 身体について

暑さ厳しい日々で身体を酷使しています。

だからこそ、3食しっかり食べ、しっかり睡眠を摂りましょう。  
規則正しい生活を心がけ、身体を大切にしてください。

身体を大切ににできれば、体調崩すことも減るはずですよ。

自律神経とは、皆さんお聞きになったことがあると思いますが、内臓の働きや代謝・体温などの機能をコントロールするために、私達の意味とは関係なく24時間働き、体内をベストの状態に整えてくれるのです。

不規則な生活を続けていると、自律神経が乱れ、身体の不調をきたします。。

20歳未満飲酒・20歳未満喫煙・違法薬物もNOです。  
※喫煙は、百害あって一利なしです。

#### ☆ 心について

身体と心は一体です。心も大切にしてください。

心がしんどいなと思ったら、無理は禁物です。  
日頃、学業にアルバイトに忙しい皆様ですから、時にゆっくり心と対話しながら、お過ごしください。

リフレッシュも大事！長期休みにできる事！  
デジタルデトックスもおススメです。

対人関係等お悩みがある方は、自治体等の相談窓口にも相談もよし。。

本学のMaris(学生相談室)に、そのモヤモヤを相談してみてもいい?!(予約要)1人で悩むことは。。。NOです。  
※Marisは夏休み中、変則で開室されます。HPや掲示板でご確認ください。

#### ☆ 性について

夏休みは開放的な気持ちにもなりますよね。

これくらい大丈夫!と思っていても、後々後悔することがあるかも。。

そういう場面では、ひと呼吸おいて。。

自分を大切にできているかを自問自答してください。

2023年7月13日に110年ぶり性犯罪に関する刑法が改正されました。強制性交罪が不同意性交罪に罪名が変更され、同意がない性行為は犯罪になり得るのです。

私が拒否できなかったから。。。私に隙があったから。。。はNOです。100%加害者が悪いです。

痴漢やわいせつな行為に対しても、勇気をもって(ムズカシイけれど)、NOと伝えましょう。後悔先に立たずです!!

※性感染症の中でも、ここ数年で驚異的に増加傾向の性感染症があります。私は関係ないではなく、誰でも可能性があることを念頭に行動してください。

8月保健室・閉室

8月14~18日

8月25日・8月28日

KAISEI パーソナリティを心にとめ。。

自分を大切にお過ごしください

どうぞ皆様ご自愛ください