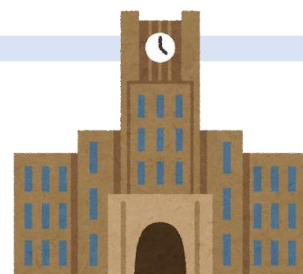


# 健康で充実した学生生活を！

充実した学生生活を送るためには心身ともに健康であることは欠かせません。  
自身の生活スタイルを振り返り、出来ていないところがあれば見直しましょう。

- (1) **早寝早起きの規則正しい生活リズムの習慣をつけよう**  
講義時間を守り遅刻、欠席をしないようにしましょう。
- (2) **質の良い睡眠をとろう**  
就寝前はパソコン、ゲーム、スマートフォンの使用は控えましょう。
- (3) **バランスの良い食事をとろう**  
不足しがちな野菜や魚などを意識して摂るようにしましょう。  
朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
- (4) **ストレスをためないようにしよう**  
趣味や自分に合ったリラックス方法を見つけ、  
ストレスを解消しましょう。
- (5) **適度な運動を継続しよう**  
有酸素運動が効果的です。
- (6) **たばこは吸わないようにしましょう**  
たばこは依存性の高い嗜好品でお金もかかります。  
非喫煙者は今後も吸わないようにし、喫煙者は禁煙を考えましょう。
- (7) **飲酒は20歳になってからにしよう**  
20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。  
周りの人への「飲酒の強要」も行わないようにしましょう。
- (8) **感染症を予防しよう**  
手洗い、うがい、換気、マスクの着用が感染対策の基本です。  
そのほか、食中毒にも注意をしましょう。



『若いから大丈夫』と過信せず、毎年健康診断を受けて自身の体調を確認しましょう。  
こころや体の不調が続くときは医療機関を受診、または保健センターへご相談ください。