

学科長からのメッセージ
——授業開始に備えて、体調管理に気をつけましょう——

みなさん、こんにちは。2週間ぶりのドイツ語学科ホームページ更新です。この間、いかがお過ごしでしたか？
5月25日（月）の授業開始まで、あと2週間となりました。体調はいかがでしょう？ 昼夜逆転生活になっていたりする人はいませんか？ 授業開始に向けて体調を整えてもらえればと思い、気をつけてもらいたいことを記します。サイトや本の情報をもとにまとめた一般的な情報ですので、心配な方は大学の保健センターや医師に相談してくださいね。



- ・朝は同じくらいの時間に起きましょう。
朝起きる時間を一定にする方が、生活リズムをつくりやすいようです。規則的な生活をするように心がけてください。
- ・朝ごはんを食べましょう。
朝、食欲のない人は、スープだけから始めてみてはいかがでしょうか。
もちろん、昼食・夕食もバランスよく食べてくださいね。
- ・朝、日光にあたりましょう。
日光にあたると、体内時計がリセットされるそうです。朝、15分くらいでも外に出られるといいですね。曇っていても、室内よりは外の方がずっと明るいことが多いです。外に出るのが難しい場合は、カーテンを開け、午前中は窓辺の明るいところで過ごすようにしてみましょう。
- ・なるべくお昼寝はしないようにしましょう。
お昼寝をしてしまうと、夜の寝つきが悪くなり、生活リズムが崩れやすいです。昼食後などにどうしても眠気が我慢できない場合は、15～20分後くらいにタイマーをかけてうたた寝する程度にとどめましょう。
- ・日課を決めてこなしましょう。
授業が始まるまで、あまり予定のない人は、取り組みやすい日課を決めて毎日やってみましょう。料理、掃除、好きな創作活動などの趣味、復習などはいかがでしょうか。

- ・夜遅い時間にはディスプレイを見ないようにしましょう。

スマホやPCの画面を見ると、寝つきにくくなったり、睡眠の質が低下したりすることがありますので、遅くとも就寝1時間前までにディスプレイを見る作業等は終わりにしましょう。就寝前は読書をしてはいかがでしょうか。寝る前の軽いストレッチもよいようですね。

- ・適度な運動をしましょう。

外出自粛で、家にこもる生活をしている方も多いと思います。もちろん三密は避けるべきですが、健康を保つための屋外での運動や散歩は認められています。(参考：埼玉県ホームページより…「(前略)屋外への運動や散歩など生活の維持のために必要な場合を除き、不要不急の外出の自粛を要請いたします。」

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/covid19/saitamaken_kinkyujitaisochi0407.html)

体力の低下を防ぐためにも、可能な範囲で身体を動かしてくださいね。屋外に出るのが心配な方は室内でのストレッチ等でも。ちなみに、私はiPhoneの歩数計を使って、毎日5000歩は歩くように心がけています。

学生のみなさんが、元気に授業開始を迎えられますように、願っています。

その他のお知らせは、下の欄をご覧ください。

木村佐千子