



# ガクソウ通信

2026年1月 Vol.3



皆さんこんにちは、学生相談室です。新しい年が始まりましたね。長期休みは生活リズムが崩れやすくなりますが、いかがお過ごしでしょうか。4学期も残りわずかです。あと一息、無理せずにがんばっていきましょう。

## 心身の調子を整える、入浴のコツ

忙しい学生生活、気づかないうちに、疲れがたまっていますか。

疲労回復のために一番大切なのは、「湯船に浸かること」です。ついシャワーだけで済ませてしまう日もあると思いますが、実はそれでは体温が十分に上がらず、静水圧や浮力、温熱の効果が得られません。そうすると血流が滞り、疲労が残ってしまいます。湯船にしっかり浸かることで、体温上昇による血流アップ、老廃物の排出促進、副交感神経の働きによるリラックス効果など、さまざまな健康効果が得られます。

### 深く眠れる入浴法

- ① お風呂で心身を温め、血流をアップさせる&副交感神経を優位にする。「40°Cのお湯に10~15分入浴」
- ② 手足から放熱して体温が下がるタイミング「お風呂から出て1~2時間以内」にベッドに入る

※夕食から就寝までは「2時間あける」こと。食べ物が消化管に残っている状態では質の高い睡眠になりません。

夕食後に1時間ほど休息して、お風呂に入るのがオススメです。



### 気分别・入浴法

#### 「イライラ・あせり」パターン

交感神経が優位になっている状態です。40°Cのお湯に20分程度浸かり、副交感神経を優位にしましょう。

#### 「やる気がでない」パターン

交感神経を刺激することが有効です。

42°Cのお湯に5分程入ることで、交感神経のスイッチを入れることができます。



### どうやって相談するの？

相談したいことがある

電話で  
予約取る



来室して  
予約を取る



フォームで  
予約を取る



予約した日時に予約した方法  
【対面／電話／ZOOM】で相談する  
※初回は、対面もしくは電話での相談です。



### 相談場所や時間は？

#### 【相談場所】

有明：1号館1階健康管理センター内  
武蔵野：2号館の地下1階保健室の隣

#### 【相談受付時間】

月～金：10時～16時

※土日は閉室しています

#### 【電話番号】

有明：03-5530-7346  
武蔵野：042-468-3179



↑ 詳しい内容は HP  
をチェックしてください