

こんにちは、学生相談室です。

新入生の皆さんご入学おめでとうございます。ようやく寒い冬にも別れを告げ、また新たな春のおとずれとなりました。「心機一転なぜだかやる気が沸いてくる人」もいれば、「なんとなく不安なまま新たな学年を迎えた方」もいるのではないのでしょうか。そういう意味では少々自分自身のペースが不安定になりがちな季節かもしれません。焦らず、急がずそれぞれがなるべく安定するペースを守っていけるといいですね。

困った時、気がかりなことがあるときはお気軽に学生相談室をご利用くださいね。どんなことでも、まずはご相談を！ 4名のカウンセラーがお待ちしております。

<4月からの曜日別担当表>

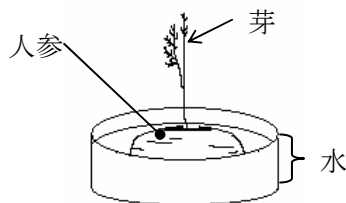
月	火	水	木	金	土
吉澤	吉澤	吉澤	吉澤	吉澤	吉澤
宮坂	小笠原	小笠原	小笠原	一志	

植物の生命力をたのしむ



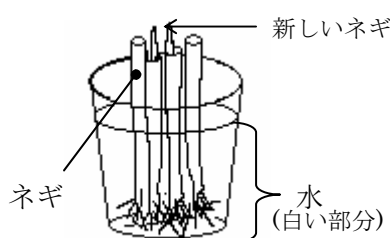
春はいろいろな植物が芽吹く季節でもあります。その生命力はとてたくましく、またしなやかでもあります。日々のささやかなたのしみの一つとして、こういった植物の生命力を身近にたのしんでみてはいかがでしょうか。

- 人参…人参を調理するときにヘタを落としますが、これを捨てずに水に浸しておくと、どんどん



芽が伸び、うまいけば白くて小さな花をたのしむことができます。ポイントは、もったいないかも知れませんが少し厚め(1.5cm以上)にヘタを落とすことと、水が切れないようにすること。日が当たらなくてもほんのわずかな水で結構伸びるんですよ。

- 青ネギ…これは根のついた白い部分を落としますが、これも捨てずに水に立てて浸しておくと



新たなネギが生えてきます。場合によっては、ある程度葉が出てきたところでプランターなど土に植え替えるとよりたくましく、食することができるほどに成長します。水で育てる場合は、毎日水を換えることを忘れずに！

睡眠について

なぜ人は眠らなければならないのでしょうか。皆さん、考えたことがありますか。睡眠には、実はとても重要な働きがあるのです。睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠の2種類に分けることができます。それぞれ以下のような働きがあるといわれています。

☆レム睡眠☆

筋肉が緩み、脳の休息と目覚めを橋渡しする眠り。起きている間に新しく作られた神経細胞のネットワークの試運転や点検・整備を行っており、夢を見るのもこの時といわれています。記憶を定着させ、免疫力を高め病気に罹りにくくします。

☆ノンレム睡眠☆

脳が休息し回復する眠り。休息中には老化の原因の一つ過酸化物質の分解が盛んに行われ、脳の解毒を行っています。抗癌剤に使用されるインターフェロン、インターロイキンなどもこの間に分泌されています。精神的な安定やストレスの軽減に役立ちます。

レム睡眠とノンレム睡眠のバランスや深さが悪くなった状態が異常な睡眠状態と言えるもので、日常生活に支障をきたし、快適な生活がおくれないだけでなく、日中の眠気などにより周りの人も巻き込むようなさまざまな問題も生じます。脳が休めないと、情報処理能力が衰え、命に関わることも…。しっかりと規則正しい睡眠習慣を身につけましょう！

東松山学生相談室

場所： 管理棟1階 保健室となり

受付時間： 平日 9時～11時20分、12時20分～16時30分
土曜 9時～11時30分（休室の場合もあります）

電話番号： 0493-31-1639

ホームページ： <http://www.daito.ac.jp>

トップ>大学生活インフォメーション>学生相談室

※ご利用の際は予約をしていただくとお待たせしません。

電話でも直接来室していただいても大丈夫です！お待ちしております。

☆お知らせ☆ 東松山キャンパスでは、ランチセッションといって誰でも参加できる場を提供しています。友達を作りたい人、いろんなことを人と話してみたい人、ほっと一息和みたい人、気軽にお問い合わせください。月・金のお昼休みに行っています。詳しい日程は相談室・学生課の掲示板で案内しています。