

今週の言葉



体調管理できていますか？②

こんにちは、短期大学部の大串です。就職活動中のストレスや睡眠不足などに加え、冬は、乾燥によりウイルスが体内に侵入しやすくなり、体調を崩し、風邪をひく人が増加しやすい時期です。体調管理の不備で面接を受けに行くことができない、もしくは不健康な顔で面接官にお会いするなど、嫌ですよ？



今回はストレスについて記載しましたが、今回は風邪の予防を心がけてもらい、健康的な顔で就活に行けるよう、気をつける点をアドバイスできればと思います。

栄養：良質のタンパク質を十分摂取し、体力をつけておく事が風邪予防の大事なポイントです。タンパク質とは、肉や魚、豆腐などです。抗体タンパク質や免疫細胞の分化・増殖などにおいて、タンパク質の摂取が不十分な場合、免疫機能は低下します。また、鼻や喉（のど）の粘膜を強くするには、ビタミンAで、レバーやうなぎ、あなご、卵黄、緑黄色野菜に含まれています。また、体内ストレス（活性酸素）は、免疫力を低下させます。冬の寒い時期に免疫力が低下すると、風邪のひきやすい状況になります。そこで、この体内ストレスに対する抵抗力を高めるには、ビタミンCが有効です。ビタミンCは、キウイやみかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草などに含まれています。



休養：睡眠は、体力の回復以外に、リンパ球（B細胞、T細胞、NK細胞：免疫細胞）を増加させます。よって睡眠時間を確保するというのは、風邪のウイルスなどに負けない体づくりのためには必要不可欠です。



栄養面からバランス良く食事を摂って免疫力を高め、休養面から体力回復とリンパ球増加によって、風邪やインフルエンザに対する他の対策（手洗い、うがいなど）もしていくことで、病気の感染リスクは低下します。風邪のひきにくい体づくりを心掛け、元気いっぱいの笑顔で、面接官の方にお会いしてきてください。

短期大学部キャリアサポート委員 大串美沙



大学3回生・短大1回生にお知らせ【予告】

いよいよ就活をスタートさせるにあって、キャリアサポート委員会では、合宿形式の就活集中講座を企画しています。美味しいものを食べながら、ワイワイ、ガヤガヤと就活に取り組む意識を高めようという企画です。日程予定しておいてください。全員参加です。（スーツ着用です。）

大学3回生対象

◎ 就活キックオフ合宿

日時：12月4日（金）～5日（土） → 一泊三食で行います
場所：丹後王国「食のみやこ」・ホテル丹後王国
内容：11月24日（火）の3回生ゼミ（合同）で、説明します。



短大1回生対象

◎ 就活キックオフセミナー

日時：2月2日（火） → 昼食は、洋食のテーブルマナーを学びます。
場所：ホテルロイヤルヒル福知山
内容：企画（詳細は、追って連絡します。）



いずれも、詳細は追って、お知らせいたします。

キャリアサポート室