

保健だより 2026春

2026.03.

武蔵大学
大学保健室

4月はスロースタートで *Positive Slow Start*

新学期。サークル活動・友達づくり・バイトなど、「色々はじめて」「早く慣れない」と焦る気持ちはありませんか？4月の脳は興奮状態で疲れを感じにくく、無意識に体力を「前借り」して走っている状態です。5月の連休で一息ついたとき、隠れていた疲れが一気に出てきます。連休明けの「だるい」「やる気が出ない」といった不調は脳からの休息サイン。5月病を防ぐコツは、4月に「あえて頑張りすぎない」ことです。スロースタートを意識し、無理のないペースで進めていきましょう。

今は「準備体操」
くらいの気持ちで



01



付き合いは ほどほどでOK

まずは挨拶ができる程度から、時間をかけてあげれば大丈夫です。ゼミやサークル等を通して後からできる友達の方が長く続くことが多いです。

02



ソロ活日をつくる

週1程度「完全オフ」の日を作りましょう。SNSも閉じ、一人でぼんやり過ごす時間は、心身の貴重なメンテナンスになります。

03



課題はまず 「完了」させる

最初から“完璧”を目指すのではなく、まずは期限内に“完了”させ、その後少しずつ肉付けしていくのもひとつの方法です。

04



睡眠は 確保する

前号でも特集しましたが、睡眠は身体・精神すべての源です。疲れやすい期間だからこそ、長めの睡眠時間を意識しましょう。

大学保健室でできること

📍 場所
10号館 1階 奥

🕒 開室時間
平日 9:00~16:40

学生生活を健康の面からサポートしており、学生の皆さんは主に以下のような形でご利用いただけます。

健康相談



健康診断の結果や、体調について相談できます。

各種測定



身長・体重・血圧・体脂肪の測定ができます。

応急処置



けがの応急処置、必要に応じて医療機関をご案内しています。

出席停止 手続き



学校感染症に伴う出席停止の手続きを行っています。

健康診断を 忘れずに！



4月3(金)~8(水)日は健康診断です。
全員対象ですので必ず受けましょう。

詳細はこちら→

https://www.musashi.ac.jp/campuslife/support/certificate/medical_exam.html



編集後記

人気特撮のウルトラマンは、2026年7月に60周年を迎えます。中でも異色の『ウルトラ6兄弟VS怪獣軍団』をご存知でしょうか。タイとの合作という珍しい一作で、タイトルだけ見るとウルトラマンが大活躍しそうですが、予想は大きく裏切られます。なんと、インド神話の白い猿神“ハヌマーン”が本作の主役です。肝心のウルトラマン達は、冒頭以降は1時間ほど現れません。この神様はなかなかクセが強く、冗ポーズで空を飛び、独特なステップで敵に近づきます。一番の見どころは、弱らせた怪獣を木っ端微塵、かつ完膚なきまでに叩きのめすシーンです。そこに容赦や手加減はなく、思わず怪獣達に同情するほどです。ウルトラマン達は当然ながら無表情ですが、一体どう思っているのでしょうか…。最後も例の独特なダンスとともに、M78星雲へ帰るウルトラマン達を見送ります。異国情緒あふれる味わい深い一作です。残念ながら本作はDVD化されておらずVHSのみです。もしどこかで見る機会があればぜひご覧ください。