学生相談室だより

埼玉工業大学学生相談室（26号館6階2662・2666）

No. 81
2025年 6月

低気圧に勝つ！

梅雨入りが間近に迫り、雨の日が増えてきました。雨音は心地よくても、一歩外に出ると、じめじめとした湿気、どんよりとした空模様でなんだか気持ちまで沈んでしまいそう…と感じる方もいるかもしれません。また、「なんだか体が重い」「頭がズキズキする」「朝起きるのがつらい」といった、漠然とした不調を感じたことはありませんか？もしかしたら、その体調不良は気のせいではなく、低気圧が原因かもしれません。

低気圧から起こる不調のメカニズムには様々な説がありますが、一説には体内の水分バランスが深くかかわっているとも言われております。例えば、胃腸に必要以上に水が集まると下痢が生じますし、頭の血管に水が集まると、血管が拡張することで頭痛が起こります。また、水分バランスの乱れが、自律神経の乱れを引き起こし不調の原因となるとも言われております。対処法も様々であり、マッサージや食事法、市販薬を飲むなどの方法があります。

低気圧のことを知り、自分なりの対策を見つけることで気分も体も少し軽くなるはずです。自分の体を労わりながら、この時期を乗り越えていきましょう！

相談予約の方法

学生相談室は、落ち着いてゆっくりと話ができるように予約制となっています。

相談をご希望の方は下記の予約フォームをご利用ください。

このQRコードから
予約フォームに
アクセスできます

上記のQRコードが読み込めない場合は大学HPの「学生相談室」のページからもアクセス可能です！

利用できる日時

月曜日～金曜日（祝日除く）9:30～11:30
12:30～16:00

利用までの流れ

①相談予約フォームにアクセスして予約してください
②相談申し込み後、予約受付のメールを学生相談室からお送りします（※かならず確認してください）
③予約完了後、お約束した日時に相談を行います

お問い合わせ先
電話： 048-585-6879
Mail： soudanshitsu@sit.ac.jp

【SIT@学生相談室】

6月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	小林（亮） 河内	小林（瞬） 小林（亮）	小林（瞬） 小林（亮）	小林（亮） 河内	小林（瞬） 小林（亮）	
8	9	10	11	12	13	14
	小林（亮） 河内	小林（瞬） 小林（亮）	小林（瞬） 小林（亮）	小林（亮） 河内	小林（瞬） 小林（亮）	
15	16	17	18	19	20	21
	小林（亮） 河内	小林（瞬） 小林（亮）	小林（瞬） 小林（亮）	小林（亮） 河内	小林（瞬） 小林（亮）	
22	23	24	25	26	27	28
	小林（亮） 河内	小林（瞬） 小林（亮）	小林（瞬） 小林（亮）	小林（亮） 河内	小林（瞬） 小林（亮）	
29	30					
	小林（亮） 河内					

ダブルレインボー

雨が降ったあとに虹が見られると少しラッキーな気持ちになりませんか？大学の付近は大きな建物もなく、空がとても広く見えるため、虹が出た際は空に大きくアーチがかかります。

ところで、虹が二重にかかっているのを見たことありませんか？色の濃い虹を「主虹」と呼び、外側にある色の薄いものを「副虹」と呼びます。主虹と副虹の違いは、発生のメカニズムに違いがあります。主虹は空気中の水滴で1回反射されたもので、副虹は２回反射されたものです。副虹が珍しかったり、色が薄いのは反射数が多いことが理由なんだそうです。雨が多い時期のささやかな楽しみとして虹をさがしてみるのも良いかもしれません。