

9月 保健室の予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
	つのだ不在	● 学生相談 ● 10:00~17:00	精神科医相談	● 学生相談 ● 10:00~17:00		
9	10	11	12	13	14	15
	ビーチサッカー	● 学生相談 ● 10:00~17:00		● 学生相談 ● 10:00~17:00		
16	17	18	19	20	21	22
			15:00~つのだ不在	● 学生相談 ● 10:00~17:00	● 学生相談 ● 10:00~17:00	
23/30	24	25	26	27	28	29
/23秋分の日	振替休日	基礎農学セミナー		● 学生相談 ● 10:00~17:00	● 学生相談 ● 10:00~17:00	
				つのだ研修	後期オリエンテーション	

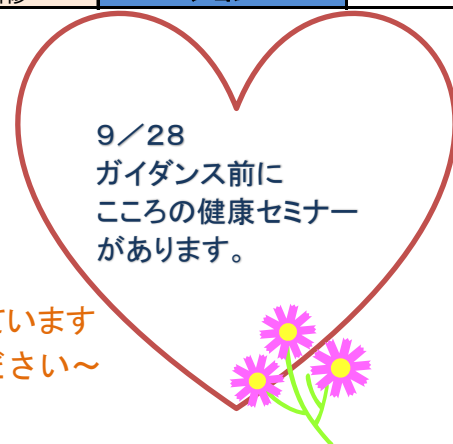
◆◆◆月1回、保健室で健康相談があります◆◆◆

- ・内科学校医：須田克幸医師（今月はお休みです）
- ・歯科学校医：池田聡子医師（今月はお休みです）

◆◆◆週4回、保健室で 学生相談 を行っています◆◆◆

- ・学生相談：加藤早苗カウンセラー（臨床心理士）

☆性格検査、ストレスマネジメント：就活にいきる自己分析などやっています
～友達と一緒にでも大丈夫ですので、気軽にご利用ください～



“ 夏の疲れ 残ってませんか ? ”

今年の夏は暑い日々が続きましたね。肌寒い日もありますが、日中はまだ陽射しが厳しいですね。一日中、エアコンを使用している状況が続いているのではないのでしょうか？

冷房が効きすぎた部屋の中にいると、自律神経がうまく働かず、体温調節の機能が乱れます。

寒熱のバランスが崩れた状態になり、次第に疲れやだるさを感じるようになります。

バランスの良い食事を摂る、ぐっすり寝る、ほどよい運動をする、湯船につかりリラックス時間を作ることで疲れを解消、からだの状態を元に戻すことができ、皆さんはそうできる力を持っています。

早めのケアをして、慢性的な疲労にならないよう、予防していきましょう。

後期前のこの時期にご自分のからだをみてみましょう。生活の見直しはいつでもできます！一緒に見直していきましょう。

学務にいることもありますので、ご用の際は声をかけてください。

《学生相談等の問い合わせ・予約：保健室（0235-28-2817）または学務担当（0235-28-2804）つのだまで》

