

# 11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
					●学生相談● 10:00～17:00	
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	●学生相談● 10:00～17:00		●学生相談● 10:00～17:00	●学生相談● 10:00～17:00	
10	11	12	13	14	15	16
	●学生相談● 10:00～13:00	●学生相談● 10:00～17:00 ◇歯科相談◇ 13:30～15:00	つのだ研修:午後不在	●学生相談● 10:00～17:00 つのだ研修:午後不在	●学生相談● 10:00～17:00	
17	18	19	20	21	22	23
		〈推薦入試〉	◇精神科医相談◇ 15:00～17:00	●学生相談● 10:00～17:00 ◇留学生健診◇ 13:30	●学生相談● 10:00～17:00	
24	25	26	27	28	29	30
	●学生相談● 10:00～13:00	●学生相談● 10:00～17:00		●学生相談● 10:00～17:00 ◇内科相談◇ 13:30～15:00	●学生相談● 10:00～17:00	

## ◇◆◇ 月1回、保健室で内科相談、歯科相談があります ◇◆◇

～ 学校医紹介 ～

- ・ 歯科医: 池田聡子 医師
- ・ 内科医: 須田克幸 医師



「歯の定期検診がしたい」、  
「お腹が痛くて…」等の症状がある方、  
いらしてください。

## ◇◆◇ 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)

就活に生かせる自己分析、ストレスマネジメント等、友達と気軽にどうぞ♪

### < インフルエンザ 早めの対策を! >

インフルエンザ罹患が山形県内で  
報告されています(全てA型)

#### \* 予防のために

- こまめな手洗い ● 適度な湿度を保つ
- 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ

免疫力を高めておきましょう。

#### \* インフルエンザワクチンを受けることで

発症の可能性を減らし、重症化を予防!  
～これからは流行の季節になります。

早めの対策をこころがけましょう～

### < 秋時間へ... >

「体調が優れない」「なんとなく不安」「眠れない」  
等の症状はありませんか?

これらの原因のひとつに、日照時間が短いこと  
による“セロトニン不足”の可能性があります。

★ 予防・改善策 ★ セロトニンを増やすためには...

一定のリズムで同じ動きを繰り返す運動(リズム  
運動)が効果的!

食事時の「噛む」、ガムをかむことも効果的です。  
そして、晴れた日は“太陽の光”を浴びていきま  
しょう。

