

# 12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 ●学生相談● 10:00~17:00	4 	5 ●学生相談● 10:00~17:00	6 ●学生相談● 10:00~17:00	7
8	9 ●学生相談● 10:00~13:00	10 ●学生相談● 10:00~17:00 院試	11  つのだ不在	12 ●学生相談● 10:00~17:00	13 ●学生相談● 10:00~17:00	14
15	16 ●学生相談● 10:00~13:00 ◇しかそうだん◇ 13:30~15:00	17 ●学生相談● 10:00~17:00	18 ◇精神科相談◇ 15:00~17:00	19 ●学生相談● 10:00~17:00	20 ●学生相談● 10:00~17:00	21 
22 	23	24 ●学生相談● 10:00~17:00	25  Merry Xmas	26	27	28
29	30	31	冬季休業~1/13		年末年始休暇~1/3	

## ◇◆◇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

「最近、歯医者に行っていないから診てもらいたい」、「お腹が痛くて…」という方、いらしてください。

就活に生かせる自己分析、ストレスマネジメント等、友達と気軽にやってみては？

## ◇◆◇ 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）

**冬至には かぼちゃ&ゆず湯**  
冬至は一年で一番、昼の時間が短い日。  
夏至と比べると5時間も昼が短いそうです。  
昔から冬至の日には、かぼちゃを食べたり、  
ゆずの実や皮をお風呂に浮かべ入る習慣がありました。  
★かぼちゃを食べ、ビタミンを補給し、  
風邪をひかないように☆  
★香りのいいゆず湯にゆっくりつかり、  
身体を温め、  
この寒い冬を乗り切っていきましょう！

## ON/OFFの切り替えできてますか？

人間の体は、活動的に過ごしている時には交感神経が働き、睡眠中は副交感神経が優位になります。  
起床してから12時間後を目安に交感神経から副交感神経へとスイッチが切り替わるようにできています。  
ところがリズムを無視して、夜更かししたり、食事をとらなかつたりすると、自律神経が乱れてしまいます。

☆自律神経が乱れると☆

脳から内臓へ伝達がうまく伝わらず、身体が悲鳴をあげてしまいます。

★ONとOFFの切り替えには規則正しい生活が一番！  
ゆっくり緊張を解くOFFタイムがあるからこそ、  
活動的なONタイムも充実するのです。