

1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 |
| | | | 元旦 | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | | | | ●学生相談● 10:00~17:00 | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 成人の日 | | ●学生相談● 10:00~17:00 | | ●学生相談● 10:00~17:00 | ●学生相談● 10:00~17:00 | センター 入試 |
| | | 授業スタート! | 精神科医相談 | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| センター 入試 | ●学生相談● 10:00~13:00 つのだ不在 | ●学生相談● 10:00~17:00 ◇歯科相談◇ | | ●学生相談● 10:00~17:00 | ●学生相談● 10:00~17:00 | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | ●学生相談● 10:00~13:00 | ●学生相談● 10:00~17:00 | | ●学生相談● 10:00~17:00 | ●学生相談● 10:00~17:00 | |
| | | | つのだ不在 | | | |

◆◆◆ 月1回、保健室で 内科相談、歯科相談があります ◆◆◆

- ・歯科医：池田 聡子 医師
- ・内科医：須田 克幸 医師(今月はお休み)

～「最近、歯医者に行っていないから診てもらいたい」、「お腹が痛い」という方など、お待ちしております。気軽にいらっしゃってください～



◆◆◆ 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)

～ ストレスマネジメント、自己分析等、学生時代にやってみてはいかがでしょうか? ～

～ 薬湯(やくとう)につかろう ～

「薬湯」とはその名の通り「薬になる湯」のこと。日本では古くから植物の葉や実、樹皮などを湯に入れ、その薬効成分を体に取り入れてきました。

- 寒い冬には“大根葉を干した干葉”が最適！
大根の葉を洗って、5～6cmに切り、干してぱりぱりに乾いたものをガーゼをに包んで入れてみましょう。
体を温める効果があります♪

米のとぎ汁(肌がつるつる、温まる)や玉ねぎの皮(血圧降下、皮膚の炎症を和らげる)、しょうがの皮(頭スッキリ、発汗作用)等、その日の気分や体調によって試してみてもいいのではないでしょうか？

～ 冷え性の方へ～ Lets Try! ～

1. うなじとおなかを温める。
(首にはタオル、お腹には腹巻き)
2. 起床時、布団の中で
足指ジャンケン
(足指を開いたり閉じたりする)
3. 食事：根菜類と香味野菜
(ニンニク、ネギ、生姜)を多く摂る
4. 飲み物：紅茶、ほうじ茶
おろし生姜を入れてもgood!

あたためていきましょう。

あけましておめでとうございます！今年もよろしくお祈りします。



保健室0235(28)2817