

3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 |
| | | ●学生相談● 10:00~17:00 | | ●学生相談● 10:00~17:00 | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | | ●学生相談● 10:00~17:00 | | ●学生相談● 10:00~17:00 | 学生相談室連絡会議 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | ●学生相談● 10:00~13:00 | 学位記授与式 | 精神科医相談 | | 春分の日 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| ← 健康診断物品配付予定(学生センター廊下前) → | | | | | | |

◆ 月1回、保健室で「健康相談」があります

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

～ 「歯が痛い」「お腹の痛みがある」等、症状のある方、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)

～ 「心理検査」「性格検査」等も行っています。友人と一緒にOKです。気軽にいらしてください ～

〇〇〇 4月は健康診断があります。日程を確認し、必ず受けましょう! 〇〇〇
3月下旬、学生センター廊下前に健診物品を準備します。受け取りに来ましょう。

2020年3月 ご卒業の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

今回は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、学位記授与式が中止となりとても残念ですが
大学生生活の今までの自分の頑張りを認め褒めてください。そして一緒に頑張り、支え合った友人・ご家族
との時間

をこれからも大切にお過ごしください。

次のステップも待っています(^^)

卒論・修論に取り組んできた日々だったことと思いますので、これからはご自分の身体にも目を配り、
新年度、またいい状態でスタートできるよう、過ごしていきましょう。

～ またいつか、鶴岡で皆さんが集合し、良き思い出を語る時間が過ごせますように ～
応援しています。

免疫を高めるために ～ 心がけていきたいこと ～

感染予防のためにまずは「こまめな手洗い」が大切です。以下についても、心掛けていきましょう。

- 質の良い十分な睡眠をとろう: 睡眠の初期段階(ノンレム睡眠)の間に免疫細胞の濃度がピークに。
ストレスホルモン産生は逆に低下。時間に追われていると短時間睡眠になりがちですが、睡眠時間の確保も大事!
- ストレスマネジメントの時間を持つ: 過労・ストレスは免疫システムの働きを抑制します。
深呼吸、ストレッチ、ゆったり湯船につかる、読書やテレビを見て笑ったり、ご自身に会う方法で自分時間を!
- バランスの良い食事でしっかり栄養を摂ろう: 「毎日の食事」が大切!
「免疫増強効果食品: 海藻、キノコ類、玉葱、にんにく」、納豆・味噌などの発酵食品、大豆食品も取り入れよう!