

1月 保健室の予定

日曜日	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	元旦				
7	8	9	10	11	12
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
14	15	16	17	18	19
センター入試	●学生相談● 10:00~13:00	●学生相談● 10:00~17:00	12:00~16:30 献血 精神科医相談	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00
21	22	23	24	25	26
	●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
28	29	30	31		
	●学生相談● 10:00~13:00	●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 ◆◆◆

- ・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、保健室でカウンセリングを行っています ◆◆◆

- ・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？ ～

～おなかにやさしい七草がゆ～

七草がゆは1月7日に、一年間の健康を願って食べるおかゆのこと。

- ・春の七草は、「セリ・ナズナ・ごぎょう(ははこ草)・ハコベラ(はこべ)・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(だいこん)」が入っています。
- ・七草をおかゆにして食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。
- ・この七草がゆは、からだによい風習です。なぜなら、おなかにやさしいおかゆはお正月に働きすぎた胃や腸を休ませてあげることができるからです。
- ・お正月におもちやおせち料理を食べ過ぎた方、是非、七草がゆを食べ、いたわってあげましょう。

～冷え性の方へ～効果的な対策

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!
ぽかぽかしていきますよ。

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