

# 2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 つのだ研修	● 学生相談 ● 10:00~17:00	
4	5	6	7	8	9	10
	● 学生相談 ● 10:00~13:00	● 学生相談 ● 10:00~17:00 つのだ不在		● 学生相談 ● 10:00~17:00	● 学生相談 ● 10:00~17:00	
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日	振替休日	● 学生相談 ● 10:00~17:00 ◇しかそうだん◇ 13:30~15:00	◇精神科医相談◇ 15:00~17:00	● 学生相談 ● 10:00~17:00	● 学生相談 ● 10:00~17:00 後期授業終了	
18	19	20	21	22	23	24
	● 学生相談 ● 10:00~13:00 春季休業	● 学生相談 ● 10:00~17:00 つのだ研修		● 学生相談 ● 10:00~17:00 ◇ないかそうだん◇ 13:30~15:00	● 学生相談 ● 10:00~17:00	
25	26	27	28	インフルエンザ流行中！ "手洗いうがい、"が基本です。実行しましょう！		
前期入試		● 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◇◆◇

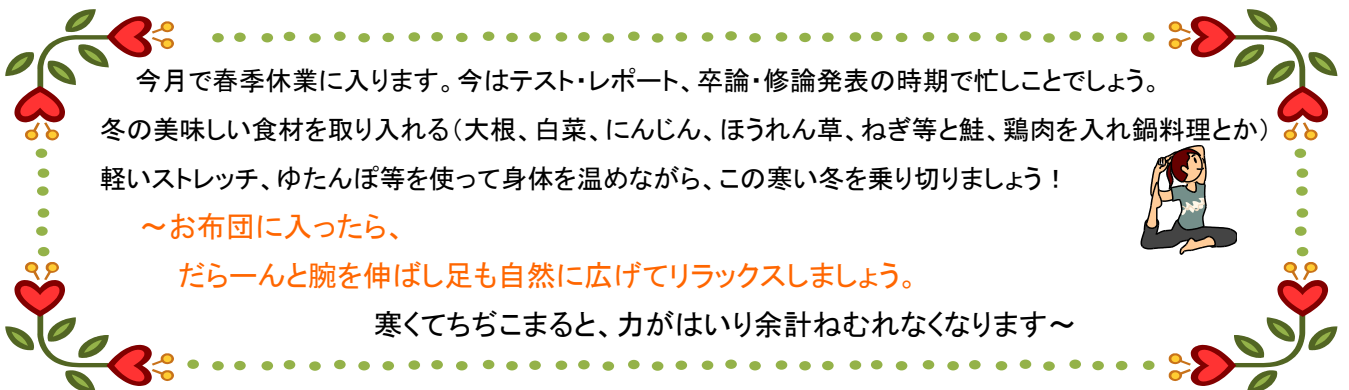
- ・歯科医：池田聡子 医師
- ・内科医：須田克幸 医師（今月はお休みです）



～「最近、歯医者に行っていないから診てもらいたい」、「話をしてみたいな」という方、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）



今月で春季休業に入ります。今はテスト・レポート、卒論・修論発表の時期で忙しことでしょう。

冬の美味しい食材を取り入れる(大根、白菜、にんじん、ほうれん草、ねぎ等と鮭、鶏肉を入れ鍋料理とか) 軽いストレッチ、ゆたんぼ等を使って身体を温めながら、この寒い冬を乗り切りましょう！

～お布団に入ったら、

だらんと腕を伸ばし足も自然に広げてリラックスしましょう。

寒くてちぢこまると、力がはいいり余計ねむれなくなります～



からだの中からぽかぽかにしていきましょう。 春はもうすぐ♪

《カウンセリング等の問い合わせ、予約は保健室0235(28)2817または学務担当0235(28)2804 つのだ まで》