

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 ●学生相談● 10:00~17:00	2 ●学生相談● 10:00~17:00	3 ●学生相談● 10:00~17:00	4 ●学生相談● 10:00~17:00	5 ●学生相談● 10:00~17:00
		元旦 ●学生相談● 10:00~17:00				
6	7	8	9	10 ●学生相談● 10:00~17:00	11 授業スタート!	12
13	14 ●学生相談● 10:00~13:00 精神科医相談	15 ●学生相談● 10:00~17:00	16 つのだ不在	17 ●学生相談● 10:00~17:00	18 ●学生相談● 10:00~17:00	19 センター入試
20	21 ●学生相談● 10:00~13:00 精神科医相談	22 ●学生相談● 10:00~17:00	23 つのだ不在	24 ●学生相談● 10:00~17:00	25 ●学生相談● 10:00~17:00	26
27	28 ●学生相談● 10:00~13:00 ◇歯科相談◇	29 ●学生相談● 10:00~17:00	30	31 ●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。気軽にいらっしやってください。

◆◆◆ 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？ ～

～ 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