

11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	●学生相談● 10:00～17:00	文化の日
4	5	6	7	8	9	10
		●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 15時～不在			
11	12	13	14	15	16	17
	●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		◇精神科医相談◇ 15:00～17:00			
18	19	20	21	22	23	24
	●学生相談● 10:00～13:00 ◇歯科相談◇ 13:30～15:00	〈推薦入試〉		●学生相談● 10:00～17:00 ◇内科相談◇ 13:30～15:00	勤労感謝の日	
25	26	27	28	29	30	
	●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	
					つのだ研修のため不在	

◇◆◇ 月1回、保健室で内科相談、歯科相談があります ◇◆◇

～ 学校医紹介 ～

- ・ 歯科医：池田聡子 医師
- ・ 内科医：須田克幸 医師

「歯の定期検診がしたい」、
「お腹が痛くて・・・」等の症状がある方、
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）

就活に生かせる自己分析、ストレスマネジメント等、友達と気軽にやってみては？

< インフルエンザ 早めの対策を！ >

インフルエンザの報告数が山形県内で
増加傾向にあります。

* 予防のために

- こまめな手洗い ●適度な湿度を保つ
- 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ

免疫力を高めておきましょう。

- * インフルエンザワクチンを受けることで
発症の可能性を減らし、重症化を予防！
～これからは流行の季節になります。

早めの対策をこころがけましょう～

< 夜はゆったいお風呂につかりよう >

- 血行がよくなると同時に新陳代謝も促進！
- 頭を洗うときは、両手の指の腹をおでこの生え際に当て頭頂部へ向けて円を描くようにマッサージしていきましょう。

！ポイント！ 頭皮を動かすようにする。

身体も思考の疲れもあったか効果で
ほぐしていきましょう♪