

7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 ○学生相談○ 10:00～13:00 つのだ午後不在	3 ○学生相談○ 10:00～17:00	4 精神科医面談	5 ○学生相談○ 10:00～17:00	6 ○学生相談○ 10:00～17:00	7 3年次 編入試験
8	9 ○学生相談○ 10:00～13:00 つのだ不在	10 ○学生相談○ 10:00～17:00	11	12 ○学生相談○ 10:00～17:00 大学院入試	13 ○学生相談○ 10:00～17:00	14
15	16 海の日 	17 ○学生相談○ 10:00～17:00 ●しかそうだん● 13:30～15:00	18	19 ○学生相談○ 10:00～17:00	20 ○学生相談○ 10:00～17:00	21
22	23 ○学生相談○ 10:00～13:00	24 ○学生相談○ 10:00～17:00	25	26 ○学生相談○ 10:00～17:00 ●ないかそうだん● 13:30～15:00	27 ○学生相談○ 10:00～17:00	28
29 オープン キャンパス	30 ○学生相談○ 10:00～13:00	31 ○学生相談○ 10:00～17:00				

◆◆◆ 健康診断証明書 について ◆◆◆

- ・健康診断証明書は健康診断結果通知を兼ねております。
- ・自動発行機より証明書が発行できなかった場合、「未検査項目がある、か」「再検査が必要な項目がある、」ので、保健室 つのだまで来てください。

◆◆◆ 毎月、「健康相談」があります。 ◆◆◆

～学校医紹介～

- ・内科学校医：須田 克幸医師
- ・歯科学校医：池田 聡子医師



◆◆◆ 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）

「あいうべ体操」を知っていますか？

◆この体操がオススメな方！

- ・口がいつも開いている・疲れやすい・だるい・やる気がでない・アレルギー（花粉症・喘息・アトピー性皮膚炎）
- ◆口呼吸をしていると、様々な病気になりやすい→ドライマウス、慢性扁桃炎、鼻炎、集中力低下にもつながりやすい。
「あいうべ体操」で、口の筋肉強化・鼻呼吸に！：唾液を出し、感染・口臭を防ぐことができます。
- ◆「あいうべ体操」の仕方：4つの動作を1セットを約4秒間かけてゆっくりとする。1日30セット目標（3分間）
 - ・あ：口を大きく開けて「あー」
 - ・い：できるだけ大きめに「いー」
 - ・う：「うー」口をすぼめて、声はちいさくてもよい。
 - ・べ：口から下を思い切りだし「べー」 ～トイレやお風呂で実践し、習慣化すると良いとのこと～
- － 実践した小学校では、インフルエンザ罹患者が減少したそうです －



学務にいますことありますので、ご利用の際はいつでも声をかけてください。

《 学生相談 等の問い合わせ・予約 : 保健室(0235-28-2817)または学務担当(0235-28-2804) つのだまで 》