

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	4	5	6	7
	●学生相談● 10:00~13:00	文化の日		●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	
8	9	10	11	12	13	14
		●学生相談● 10:00~17:00		●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	
15	16	17	18	19	20	21
	●学生相談● 10:00~13:00	●学生相談● 10:00~17:00	◇精神科医相談◇ 15:00~17:00	◇推薦入試◇	●学生相談● 10:00~17:00 ◇歯科相談◇ 13:30~15:00	
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	●学生相談● 10:00~17:00		●学生相談● 10:00~17:00 ◇学生健診◇ 13:30	●学生相談● 10:00~17:00	
29	30					
	●学生相談● 10:00~13:00					

◇◆◇ 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、友達と気軽にどうぞ♪

<日々の生活の中に

健康観察 習慣を >

対面講義が始まり1カ月が過ぎました。
活動が始まり、身体の状態はいかがですか？
肌寒い季節にもなってきましたので
体調の変化に合わせ、無理のない生活を
心掛けていきましょう。

～体調面で心配・不安がある方は
保健室に連絡またはいらしてください～

* 自分のからだの状態を知るために *

- 体温チェック(自分の平熱を把握しよう)
- 手帳やスマホに行動・体調についてメモする
(日々の流れを振り返ると…★)

< 秋時間へ… >

「体調が優れない」「なんとなく不安」「眠れない」
等の症状はありませんか？
これらの原因のひとつに、日照時間が短いことによる
“セロトニン不足”の可能性がります。

★予防・改善策★セロトニンを増やすために…
リズム運動が効果的！
(一定のリズムで同じ動きを繰り返す運動)

- * 食事時の「噛む」ガムをかむことが効果的！
- * 晴れた日は“太陽の光”を浴びよう。

