

# 12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 	3 ●学生相談● 10:00~17:00	4 ●学生相談● 10:00~17:00	5
6	7	8 ●学生相談● 10:00~17:00	9 	10 ●学生相談● 10:00~17:00 院 試	11 ●学生相談● 10:00~17:00	12
13	14 ●学生相談● 10:00~13:00	15 ●学生相談● 10:00~17:00 ◇しかそうだん◇ 13:30~15:00	16 ◇精神科相談◇ 15:00~17:00	17 ●学生相談● 10:00~17:00	18 ●学生相談● 10:00~17:00	19 
20	21 ●学生相談● 10:00~13:00	22 ●学生相談● 10:00~17:00	23 	24 ●学生相談● 10:00~17:00	25 Merry Xmas 	26
27	28 年末年始休暇~1/3	29	30	31	冬季休業~1/11 	

## ◇◆◇月1回、保健室で歯科相談があります◇◆◇

～学校医紹介～

- ・ 歯科医： 池田聡子 医師
- (お休み中) ・ 内科医： 須田克幸 医師

「最近、歯医者に行っていない」という方等、気軽にどうぞ。

ストレスマネジメント、就活に生かせる自己分析等、やってみませんか？

## ◇◆◇ 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）

寒い時は“鍋料理”であつたまろう！

12月に入りました。  
例年とは異なる形でスタートした今年度。  
来月からまたオンライン授業に戻ります。  
今は試験、レポート、卒論・修論...と慌ただしい時期のことと思います。

忙しい中でも食事は大事！

**鍋料理**がおいしい時期になってきました。

中国では、からだを温めてくれる**豆腐・大根・白菜**を「養生三宝」と呼び寒い季節は積極的に食べているそうです。

消化が良く、おなかにやさしい「養生三宝鍋」あつさりしていて、疲れているときにも食べやすいですよ。  
からだの中からあたためていきましょう。



来月1月1日より、  
オンライン授業に変更になります。  
学生相談・健康相談も  
電話・メール、オンラインでの対応になります。

**体調について、心配な事等**

ありましたら気軽に連絡をください。

\* 保健室の連絡先は下記参照

✉ nouhoken@tds1.tr.yamagata-u.ac.jp

\* 相談室

✉ thoken@tds1.tr.yamagata-u.ac.jp

