

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
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
	成人の日	●学生相談● 10:00~17:00 授業スタート!		●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	共通テスト
16	17	18	19	20	21	22
共通テスト	つのだ不在	●学生相談● 10:00~17:00	精神科医相談	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	
23/30	24	25	26	27	28	29
	●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	
30	31					

◇◆◇ 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)

～ 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? ～

あけましておめでとうございます

年末年始、皆さんはどのようにお過ごしされたでしょうか?
2年ぶりにご両親、ご親戚の方とお会いしたという方が多いのではないのでしょうか。
また、鶴岡でバイトに勤しんだ方もいたことと思います。

寒い日続く、雪も積もっていますので、通学中は足元、運転等に気を付けて通学してください。
4首(首、くびれ、手首、足首)は皮膚が薄く温めると動脈が温まります。
体中に温まった血液が巡り体がぼかぼかしてきます。
体を温めることで自律神経が整い、体温も上がり風邪を引きにくくなります。

鶏肉と白菜・大根・人参・ショウガなどお味噌汁やお鍋で体の中から温めて過ごしましょう。

体調について心配な事等がありましたら、お電話またはメールで連絡をください。

* 保健室の連絡先 TEL:0235-28-2817

✉ nouhoken@tds1.tr.yamagata-u.ac.jp

* 相談室

✉ thoken@tds1.tr.yamagata-u.ac.jp

～生理用品 無償配布 実施します～

★期間: 2022.1.11～2022.2.10

★配布場所: 農学部保健室

☆方法: YUサポートより申込またはチラシの画像表示してください。
配布数に限りがありますので、まずは保健室にいらしてください。