

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 ○学生相談○ 10:00~17:00	2
3	4 ○学生相談○ 14:00~17:00	5 ○学生相談○ 10:00~17:00	6 職域接種①	7 ○学生相談○ 10:00~17:00	8 ○学生相談○ 10:00~17:00	9 3年次 編入試験
10 入学式	11 ○学生相談○ 14:00~17:00	12 ○学生相談○ 10:00~17:00	13 ○精神科医相談○	14 ○学生相談○ 10:00~17:00	15 ○学生相談○ 10:00~17:00	16
17	18	19 ○学生相談○ 10:00~17:00	20 職域接種③	21 ○学生相談○ 10:00~17:00 ○歯科医相談○	22 ○学生相談○ 10:00~17:00	23
24/31	25 ○学生相談○ 14:00~17:00	26 ○学生相談○ 10:00~17:00	27	28 ○学生相談○ 10:00~17:00	29 ○学生相談○ 10:00~17:00	30

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 つのだまで連絡ください。



保健室

学生相談 について

- ・学生相談:加藤早苗カウンセラー(臨床心理士)

歯科相談 について

- ・池田 聡子 歯科医(協立病院)

「最近、歯が痛い」「顎がはずれやすい」等、気になる症状のある方、ご相談にいらしてください。

「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」

— きらきら星の歌で歌うと歌いやすいですよー ああいうべ〜♪ ああいうべ〜♪

《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》