

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	3 ●学生相談● 10:00～17:00	4 ●学生相談● 10:00～17:00	5 ●学生相談● 10:00～17:00	6 ●学生相談● 10:00～17:00	7 ●学生相談● 10:00～17:00	8 3年次 編入試験
9	10 ●学生相談● 10:00～17:00	11 ●学生相談● 10:00～17:00	12 ●学生相談● 10:00～17:00	13 ●学生相談● 10:00～17:00	14 ●学生相談● 10:00～17:00	15
16	17 海の日	18 ●学生相談● 10:00～17:00	19 ●学生相談● 10:00～17:00 ○精神科医相談○	20 ●学生相談● 10:00～17:00 ○歯科相談○13:30～15:00	21 ●学生相談● 10:00～17:00	22 オープン キャンパス
23	24 ●学生相談● 10:00～17:00	25 ●学生相談● 10:00～17:00	26 ●学生相談● 10:00～17:00	27 ●学生相談● 10:00～17:00	28 ●学生相談● 10:00～17:00	29
30	31 ●学生相談● 10:00～17:00					

■ 健康診断について

証明書が発行できない場合は、“未検査項目がある、か”
“再検査が必要な項目がある、”です。 保健室 つのたまで連絡ください。



保健室

■ 健康相談について

- ・須田 克幸 歯科医 (須田内科クリニック)
- ・池田 聡子 歯科医 (協立病院)

* 気になる症状がありましたら
気軽にご相談にいらしてください。

◆ 学生相談室 ◆

- 加藤早苗カウンセラー (臨床心理士) : (火)・(木)・(金)
- 水崎優希カウンセラー (臨床心理士) : (月)・(水)・(木)・(金)

～ 水崎カウンセラーより ～

7月に入り、前期の授業も残りわずかとなりました。
レポートや試験勉強で忙しく過ごしている学生さんが多いと思います。
人間の集中力は長くても90分程度であり、個人差も大きいそうです。
学習時間を十分に確保することも大切ですが、作業効率をよくできるとよいですね。
たとえば、50分勉強したら10分休み、リフレッシュして勉強を再開するといったサイクルを心がけると、
効率よく学習できるかもしれません。レポートや試験が終われば、夏季休暇に入ります。旅行やイベント、
帰省など、これから起こる楽しみなことも励みに、7月の大学生活を過ごしてくださいね。

学生相談室



“記憶力・認知力・実行力”を向上するには 軽い運動を

運動はダイエットや筋力を保つだけでなく“脳のコンディション”を整える効果があります。
“ところが落ち着いて爽やかな気分になる” “不安・抑うつ感が改善する” など幸せホルモンを増やすには
ウォーキングやジョギングの「一定のリズムを刻む運動」が効果的です。
自分で自分のコンディションをコントロールして取り組める状態を保っていきたいですね。

