

# 9月 保健室の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					● 学生相談 ● 10:00～17:00	
3	4	5	6	7	8	9
	● 学生相談 ● 10:00～17:00					
10	11	12	13	14	15	16
	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	学生相談室連絡会議	● 学生相談 ● 選抜テスト	
17	18	19	20	21	22	23
 敬老の日		一斉休業日		● 学生相談 ● 精神科医相談		
24	25	26	27	28	29	30
	基礎農学セミナー:学部1年			● 学生相談 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 後期オリエンテーション	

## ■ 健康診断証明書 について

発行できない方は「未検査・再検査」の場合があります。保健室までお問合せください。

☆未健診者について:今年度はコロナ関連により今も実施が可能です。(本来は法律で6/30まで実施することとなっている)

就職活動をする学生さん、必要になってきますよ! 早めに保健室へ連絡を



保健室

## ■ 学生相談室

- 加藤早苗カウンセラー (臨床心理士)
- 水崎優希カウンセラー (臨床心理士)

～ 水崎カウンセラーより ～

長い夏休み、みなさんはどのようにお過ごしでしたか?  
旅行や課外活動、帰省などで色々な場所に行ったり、おもいっきりお家でのおんびりしたり、アルバイトに勤しんだり、それぞれに充実した時間を過ごすことができたでしょうか。

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しい季節ですね。  
後期が始まると、大学生活のリズムに慣れるまでは心も体も疲れやすさを感じるかと思います。  
休息をしっかりとって、後期も充実させていきましょう。



学生相談室

9月に入り、黄金色の稲穂や朝晩の涼しさにやっと秋を感じるようになってきました。  
ただ今年は今後も高温が続く見込みとなっております。

## < 熱中症について >

### 圃場等、外で作業をする際のお願い

- ひとりではなくなるべく複数で行い
- 保冷剤を巻いたタオルやスポーツ飲料水等を持参、水分・塩分をこまめにとりながら作業してください。

今年度は猛暑による疲労が蓄積されているかと思えます。

- 体のだるさや吐気
- めまいやたちくらみ等の症状を感じた場合、我慢せず近くににいるひとに声をかけてください。

### 倒れている人を発見した際のお願い

- ◇呼びかけに反応しない
- ◇まっすぐ歩けない
- ◇水分補給ができない等の場合は
  1. 応急処置・風通しの良い日陰に移す
  2. 保冷剤で首筋、わきの下、足の付け根等を冷やしようちわなどであおぐ。
  3. スポーツドリンク(塩分・水分)を補給させる。
 場合によっては、現場にいる方が救急車を要請してください。

\* 学内で救急車を要請した場合→学生センターへ連絡:TEL0235-28-2809

自分は大丈夫だと過信せず、食事・睡眠・休養を心がけながら残暑を過ごしましょう。