

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 成人の日	9 ●学生相談● 10:00~17:00	10 ●学生相談● 10:00~17:00	11 ●学生相談● 10:00~17:00 授業スタート	12 ●学生相談● 10:00~17:00	13  共通テスト
14	15 ●学生相談● 10:00~17:00	16 ●学生相談● 10:00~17:00	17 ●学生相談● 10:00~17:00 精神科医相談	18 ●学生相談● 10:00~17:00	19 ●学生相談● 10:00~17:00	20 共通テスト
21	22 ●学生相談● 10:00~17:00	23 ●学生相談● 10:00~17:00	24 ●学生相談● 10:00~17:00 歯科相談	25 ●学生相談● 10:00~17:00	26 ●学生相談● 10:00~17:00	27
28	29 ●学生相談● 10:00~17:00	30 ●学生相談● 10:00~17:00	31 ●学生相談● 10:00~17:00			

保健室



■ 月1回 保健室で健康相談あります

- ・内科学校医：須田克幸医師
- ・歯科学校医：池田聡子医師



2024年がスタートしました。
年明け早々に地震等があり、不安の中過ごされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。

鶴岡は雪のない珍しい天候ですね。
卒論・修論の準備をしている学生さんはまたいつもとは異なる充実さで過ごしていることと思います。
あと少し寒い日が続きます、路上の積雪・凍結状態に気を付けて、温かくお過ごしください。

＜ 寒くて縮こまったこの時期こそ、“ストレッチ”でほぐしていきましょう♪ ＞

効果
* 副交感神経の働きを高めリラックス
* 血流改善
* お休み前に行うことで入眠・快眠にも繋がります。

方法
* 息を止めずに行いましょう。深呼吸をしながら行うのもお勧め！
* 痛みが出ない程度に行う：最初は出来る範囲内で行い、痛みを感じたら中止。



■ 学生相談室

学生相談室の予約はこちらへ➡

- 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）



冬は家に籠りがちになり、気持ちも落ち込みやすくなる時もあるかもしれません。
簡単なストレッチ等身体を動かしてリフレッシュする、家族や友達と会い趣味など楽しい時間を確保することを意識してみてください。

🌀 生理用品 無償配布 実施中 🌀 配布数に限りがあります、ご了承ください。