

3月

## 保健室の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		● 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	
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 ● 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	
17	18	19	20	21	22	23
	● 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 ● 10:00～17:00	
学位記授与式	10:00～17:00	10:00～17:00		10:00～17:00	10:00～17:00	
24/31	25	26	27	28	29	30
			精神科医相談			

＜ インフルエンザ ・ 新型コロナウイルス感染症 ・ 咽頭結膜熱 ・ A型溶血性レンサ球菌咽頭炎 流行中 ＞

上記4つの山形県報告数は警報レベルが続いています（庄内地方は減少傾向）  
その中でも、インフルエンザ報告数は前週よりも増加し、B型が増加しています。

引き続き基本的な感染症対策である「手洗い」「手指消毒」「場面や状況に応じた適切なマスク着用」「換気」による予防を心がけましょう。

### 令和6年度 学生定期 健康診断について

～ 各自、予約をしましょう ～

＜事前予約・日時指定＞で実施

- 健診日程: HPをCHECK!  
 予約: 山大HPトップ

＜健康診断申込システム＞から↓



～春は焦らず、怒らず、早く起きて散歩をしたり  
ゆったり過ごしましょう～

年度末は慌ただしい時期ではありますが  
“春は花が芽吹くように活動を始める季節。  
その志を邪魔しないように気持ちを服装もゆったりしましょう。  
与えても奪わず良く褒めることが大事”と古典に書かれています。

慌ただしい時期だからこそ、変化の時期だからこそ  
たまに

- 🌸 ゆったり深呼吸
- 🌸 肩回しをして胸を開く
- 🌸 背伸びをして、ふっと力を抜く
- 🌸 ウエストを左右に捻ってみる 等  
体へのアプローチも頭の片隅に♪

また、次の日へ疲れを残されないよう、“10分でも早く寝る”を心掛け、  
良い加減で過ごしていけるといいですね。

### 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

春休みに入り、帰省や旅行を楽しんだり就職活動や研究室活動を頑張ったりと、どの学生さんにとっても充実したお休みになるといいなと思っています。

卒業・修了を迎えられる学生さんは心からお祝い申し上げます。学業を修めるのは簡単なことではありません。ぜひ、これまでの頑張りや自信を持ってください。新天地のご活躍を祈っております。

そして私は3月をもちまして山形大学を退職します。4月に来たばかりなので寂しい気持ちもありますが、鶴岡の自然や食文化を経験できたこと、学生さんの学びにも私生活にも一生懸命向き合っている姿にたくさん触れられたこと、とても嬉しかったです。

これからも、自分のこころと身体を大切に過ごしてくださいね。

2024年3月 ご卒業の皆さん、ご卒業おめでとうございます 🌸

コロナ渦で生活様式が変わり大学生生活にも変化がありました。  
そのような中でも皆さんは思考錯誤しながら自分なりに充実した生活を過ごされてきたのではないかと思います。  
今までの自分の頑張りや褒め新たな生活に向け良い状態で過ごせるよう、ほっとひと息をいれて過ごしていきましょう。  
～ またいつか鶴岡で集い、良き思い出を語る日を楽しみに ～