

10月 保健室の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		●学生相談● 10:00~17:00		●学生相談● 10:00~17:00		
6	7	8	9	10	11	12
		●学生相談● 10:00~17:00		●学生相談● 10:00~17:00		
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日					選抜TEST
20	21	22	23	24	25	26
		●学生相談● 10:00~17:00	精神科医相談	●学生相談● 10:00~17:00		
27	28	29	30	31		
		●学生相談● 10:00~17:00	◇歯科相談◇ 13:30~15:00	●学生相談● 10:00~17:00		

■ 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
- ・精神科医：阿久津吉男医師

今年も暑い日々が続きましたね。後期に入りやっと秋らしい気候になってきました。日中は過ごしやすい日々が続いていますが、朝晩は肌寒くなってきました。空気が乾燥し、気温が下がるため「肺」にとってはダメージを受ける時期とのこと。

「肺」が弱まると、呼吸が浅くなり、気持ちが悪くなりやすくなりますので自分自身を労り、過ごすことを忘れずに。



大学が始まり気候・生活・環境の変化、また日本海側の気候も相まり体調を崩したり、不安を抱くことがあるかもしれません。

皆さんの体調確認のため、後期も<Web問診:心身の健康チェック>を実施しました。こちらから連絡をとらせていただくこともありますので、お返事していただけますと幸いです。

また保健室内には「学生相談室」があります。朝起きることが難しい、やる気がおきない、寝付けない等...体調の面や心配なことがありましたら、気軽に利用してみましょう。



◆学生相談室◆

加藤早苗カウンセラー
(臨床心理師)

< こころの健康セミナーより >

- * ストレスとは: 脳が疲れて集中力や判断力が減っていること(脳とこころが疲れていること)
- * ストレスが大きすぎたり長期間続くと、こころや体に影響がでてくることもある(こころの危機) 判断力の低下、自信が持てない、何をしてもうまくいかないとおもってしまう...など。

○おすすめの対処法: 信頼できる人に話すこと
話すことの効果: 自分の考えに気付く・自分のことを客観視できる・心の苦しさが軽くなる



「話す＝離す」

あきらめなくて 3人までには話をしてみてください