

6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 ●学生相談● 10:00~17:00	5	6 ●学生相談● 10:00~17:00	7	8
9	10	11 ●学生相談● 10:00~17:00	12	13 ●学生相談● 10:00~17:00 尿検査提出 8時半~11時 ◇教職員健診◇8時~11時	14	15
16 父の日 	17	18 ●学生相談● 10:00~17:00	19 歯科相談 精神科医相談	20 ●学生相談● 10:00~17:00	21 尿検査提出 8時半~11時 ◇教職員健診◇8時~11時	22
23/30	24	25 ●学生相談● 10:00~17:00	26 ◇献血◇ 13:30~15:30	27 ●学生相談● 10:00~17:00	28 尿検査提出 8時半~11時	29

◆◆◆ 学生定期健康診断について ◆◆◆

<健康診断が未受検の方>

健康診断は「学校保健安全法」に基づき、6月30日までとなっています。(再検査・特別な理由がある場合は対応)
特に就職活動で“健康診断証明書”の提出が必要になってくる学部4年・大学院2年、また学部3年生も必要になってきていますので、今月中に受検しよう。

★日程調整については、保健室にメールをください

*健診項目:身長・体重・視力・尿検査提出(提出日については↓)



保健室

★要CHECK★

尿検査 提出しよう

★要CHECK★

□提出日時:6月13日(木)・21日(金)・28日(金) 8時半~11時まで

□提出場所:保健室入口に提出

~尿検査容器は事前に取りに来よう~ ■設置場所:学生センター前 保健室掲示板 または保健室

◆ 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)

これからの天候による不調(頭痛、だるさ・めまい)対策! 一口MEMO

<耳マッサージ>

- ①両耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張る。
 - ②耳を軽く引っ張りながら後ろに5回・前に5回ゆっくり回す。
- ~「内耳」と自律神経には深い関係があり、内耳の血流を保つと良い~

<適度な運動と入浴>

血流を促し、体温を高めにキープすることは痛みの軽減、自律神経の安定に重要。

*椅子に座ったまま運動
つま先で床を押し、ふくらはぎ伸び縮みを20秒2セット

<バランスの良い食事>

朝ごはんには
・ヨーグルト・バナナ
交感神経が整う栄養素を多く含む

・鶏むね肉・鮭・エビ
自律神経+疲労回復にgood

◆ 学生相談室 ◆

○加藤早苗カウンセラー (臨床心理士) : (火)・(木)

相談希望の方はこちらへ

心配な事、気になる事等、気軽にご相談ください。

