

# 7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
		●学生相談● 10:00~17:00		●学生相談● 10:00~17:00		3年次 編入試験
7	8	9	10	11	12	13
		●学生相談● 10:00~17:00				
14	15	16	17	18	19	20
	海の日	●学生相談● 10:00~17:00	歯科相談 13:30~15:00 ○精神科医相談○	●学生相談● 10:00~17:00		
21	22	23	24	25	26	27
		●学生相談● 10:00~17:00		●学生相談● 10:00~17:00		オープン キャンパス
28	29	30	31			
		●学生相談● 10:00~17:00				



保健室

## 健康診断について

証明書が発行できない場合は「未・再検査項目がある、か受けていないか、です。  
視力検査で「0.6以下」の方は再検査または医療機関受診し、結果をお知らせください。  
全く健康診断を受けていない方で証明書が必要な方は医療機関で受検、コピーを保健室に提出してください。

## 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)

\* 気になる症状がありましたら  
気軽にご相談にいらしてください。

今年も早くも半分が過ぎ、梅雨が明けるといよいよ夏本番ですね。  
湿度が高く暑さが続くこの時期、体調はいかがでしょう？

どんよりとした天気や天気が崩れる前に「だるさ、重さ、頭痛、めまい、食欲不振」などなど  
私たちのからだは自然の影響を受け、体調に影響がでています。  
エアコンが効いた部屋で冷たいものを摂取する機会が増えてきますが、体を冷やそうとしている行動が  
<自立神経の乱れ>や<体の冷え>を悪化させる原因につながります。

そんな梅雨の時期をカラッと過ごしやすくしていくには！

### ぬるめのお湯にゆったり浸かる

- \* 乱れた自律神経状態のリセット
- \* 冷えの改善に有効

入浴後は体をマッサージするなど、  
自分の体と向き合う時間  
にしてみよう。

### 食事編

#### < 体内の湿気を除湿食材 >

枝豆・とうもろこし、冬瓜  
あずき、はとむぎ、黒豆、大豆

#### < 体の熱を冷ますもの >

トマト・レタス・きゅうり・ゴーヤ  
ズッキーニ・キウイ・スイカ

#### \* 冷え症の方 \*

ピリッと辛い麻婆豆腐でジワッと  
汗をかかせるのもgood!

### クールダウンする呼吸法

4秒吸って  
5秒止めて  
6秒ではく

ゆっくりと口から吸い、  
鼻から吐くを一定のリズムで繰り返すこと

- \* 睡眠を助け疲労回復を促す。  
空腹・喉を潤す。

息は「自らの心」呼吸をゆっくり丁寧  
に行うだけでも自律神経に働きかけ

心は穏やかに♡

## ◆ 学生相談室 ◆

○加藤早苗カウンセラー (臨床心理士) : (火)・(木) ~ 予約等については、保健室にメール または 学務担当へ ~