

9月 保健室の予定

2024(R6)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				● 学生相談 ● 10:00~17:00		
8	9	10	11	12	13	14
		基礎農学セミナー:学部1年		● 学生相談 ● 10:00~17:00	選抜テスト	
15	16	17	18	19	20	21
 敬老の日			精神科医相談	● 学生相談 ● 10:00~17:00	学生相談室会議	
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日			● 学生相談 ● 留学生健診	後期オリエンテーション	
29	30					
	授業開始					



9/27
ガイダンス前に
こころの健康セミナー

季節の変わり目 体調に気を付けよう

暑さに対処しながら秋になり、寒暖差が大きくなっても体調を崩さないよう
〈 体温調節機能を活性化 〉することが大切！

「発汗」を促す有酸素運動は、体温調節機能の活性化につながります。
有酸素運動で血流促進、発汗を促し、心肺機能を高めていこう



- 早朝屋外で【インターバル速歩】
早歩き(大股で大きく腕を振って、かかとから着地)3分間 + ゆっくり歩き 3分間 を1セット
* 1日5セット以上、週4回以上

- 冷房をつけた室内で【踏み台昇降】
高さ20cmほどの踏み台を使用
① 右足を踏み台にのせる
② 左足ものをせ、両足でまっすぐ立つ
③ 右足をおろす
④ 左足もおろして、両足をそろえる。

→次は、左足から台にのせ、交互に行う。 * 1回10分間、1日2~3回行う

運動を続けると、体温調節機能が活性化し、気温の変化に対応しやすくなります
涼しい早朝、冷房をつけた屋内でおこなうのが、おすすめ♪

秋は「悲」の感情がでやすくなります。
日照時間が短くなり、セロトニンの分泌が減ることが理由の一つ
「喜」の力を借りると、感情のコントロールがしやすくなります♡



♡こころが喜ぶことを意識的に探すのがコツ♡
映画・音楽鑑賞、綺麗な景色を見にお出かけ♪とか。皆さんの「喜」はなんですか？