

1月 保健室の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日	●学生相談● 10:00~17:00	授業スタート	●学生相談● 10:00~17:00		共通テスト
19	20	21	22	23	24	25
共通テスト		●学生相談● 10:00~17:00	歯科相談	●学生相談● 10:00~17:00		
26	27	28	29	30	31	
		●学生相談● 10:00~17:00		●学生相談● 10:00~17:00		

2025年がスタートしました。

今年も鶴岡の年末年始は積もらず穏やかな天候ですね。

講義開始後はあっという間に春季休業に入ります。

卒論・修論に取り組んでいる学生さんは発表提出に向けて日々努力されていることと思います。

皆さんの努力が良い結果となること間違いなし、です。

寒い日が続きます、路上の積雪・凍結状態に気を付けて、温かくお過ごしください。

笑う門には“健康、来たる

笑いの効果 * 鎮痛効果 * 免疫機能を整える効果 * 自律神経を整える効果
* ストレス発散効果 * 気分改善効果

～ “笑い与健康、”の研究が進んでおり、血液検査の結果や認知症に良い影響があると報告あり～

家族と離れひとりで生活をしていると、日常生活で楽しく大笑いをする機会は思ったより少ないかもしれません。

ひとりでのおうちでできる“笑いヨガ(ラフターヨガ)”やってみませんか

〈 ホツホツ ハハハ ・ イェーイ! 〉

- ①「ホツホツ」と言いながら、胸の前で2回手をたたく
- ②「ハハハ」と言いながら、頭の横で3回手をたたく
- ③ ①と②を左右交互に数回行い、両手を上げて「イェーイ!」と笑う

*「ホ」や「ハ」は発声するときにしっかり息を吐くので 横隔膜が上下に動いて、
大笑いしたときと同じ動きを再現する。

「感情」と「運動」は密接につながっていて笑いという「運動」により楽しいという「感情」が引き起こされます。
また、深く呼吸をし、酸素を十分に取り込むので体も生き生き元気になります。

嫌なことほどまずは意識的に笑い飛ばそう
嫌な感情を思考によって変えるのは難しいですが、
行動を変えて感情を動かすことは手軽にできます。

～きょうの健康より～

■ 月1回 保健室で健康相談あります

■ 学生相談室 (火)(木)

・ 内科学校医：須田克幸医師・ 歯科学校医：池田聡子医師

・ 加藤早苗カウンセラー (臨床心理士)