

10月 保健室の予定

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



～ 秋は、景色を眺めて おいしく食べて 豊かに健康に ～

朝晩の気温差もあり、ぐっと涼しくなってきましたので、身体を冷やさないよう、山形名物“芋煮”を食べたり夜は湯船に浸かってからだをあたため、布団に身体をあずけ身体を休ませ、その日の疲れを癒していきましょう。

《 おすすめルーティン 》

時々、立ち上がる

立っている方が思考にいい影響を及ぼす。

- ♡散歩もgood!
- ♡精神を安定させるホルモンが脳から分泌され、心身が安定

日中に仮眠する

15～20分、短い時間だけ目を閉じる。

- ♡脳の疲労回復
- ♡8時間分のスタミナを取り戻せる。
- ♡作業効率がUP!

朝一番 “ヤッター”ポーズ!

朝、外の空気を室内に入れぐ～っと伸びをした後、両こぶしを突き上げ、顔も上向きに!

- ♡全身の血流が良くなる
- ♡ストレスを受けたときに分泌されるホルモンが減少、精力に関わるホルモンが増える

♡ポイントは、意識して行うこと

「全身の血流が流れているぞ!」「散歩をすることによって気持ちがよくなるな～」「この仮眠でスタミナを戻そう!」など自分に気持ちの良いこと、できることから していきましょう♪

<Web問診:心身の健康チェック>実施中

入力をお願いします

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、気軽にご連絡ください。



◆学生相談室◆

加藤早苗カウンセラー
奥田綾子カウンセラー