

# 12月



# 保健室の予定

2025(R7)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	 学生相談室(奥田)15時~	●学生相談● 10:00~17:00	○学生相談○ 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00 院試	○学生相談○ 10:00~17:00	
7	8	9	10	11	12	13
	○学生相談○ 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	精神科医相談	●学生相談● 10:00~17:00	学生相談室(奥田)不在	
14	15	16	17	18	19	20
 学生相談室(奥田)15時~		●学生相談● 10:00~17:00	学生相談室(奥田)不在	●学生相談● 10:00~17:00 献血13時半~15時半	学生相談室(奥田)不在	
21	22	23	24	25	26	27
 学生相談室(奥田)不在	学生相談室(奥田)15時30分~		○学生相談○ 10:00~17:00	■冬季休業~1/10 	学生相談室(奥田)15時半~不在	
28	29	30	31			

## < セルフメディケーション > とは

~きょうの健康 12月号より~

昨今よく耳にする「セルフメディケーション」  
WHO(世界保健機関)の定義によると  
“自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること、

皆さんは自分の身体が不調な場合、どのように対応していますか？

セルフメディケーションを実践するうえで重要なのは、  
■自分の健康がいまどういう状態にあるのかを意識すること  
自分の健康管理の習慣化がセルフメディケーションの大前提

■食事に気を遣う ■体重・体温を測る ■運動をする。

これから“冬至”が近づくとつれて、日照時間が短くなってきます。  
日照時間が短くなり、気分が落ち込んだり、12月の忙しさも相まり、疲労感が抜けなかったり、  
なんとなく、気分が塞ぎがちになる頃です。



疲れやすい寒い時期に  
元気になる食材は？

胃が弱ると疲れやすくなったり、  
体が冷えたりするため、気血を補う食材を！

山芋・にら・黒豆・黒ゴマ・えび

\* 滋養強壮によい長芋は  
胃腸の働きを高め疲れた体を元気にする

☞炒め物にするのがオススメ  
焼くことでほくほくとした食感に♡



寒さに対応するには  
消耗したエネルギーを補うことが必要！

\* 睡眠時間を長めにする  
\* 睡眠の質を整える  
\* 3食しっかり食べることを意識し休息をとる

胃もたれを解消してエネルギーチャージには

☞さつまいも  
体を元気にする作用あり  
胃腸の働きを高めるため、  
胃の調子が悪いときや便秘にオススメ♡



学生相談室



保健室

■ 学生相談室： 加藤早苗カウンセラー(臨床心理士)  
10時~17時 奥田綾子カウンセラー(臨床心理士)