

7月保健室の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ○学生相談○ 10:00～17:00	2 ○学生相談○ 10:00～17:00	3 ○学生相談○ 10:00～17:00	4 ○学生相談○ 10:00～15:00	5 3年次 編入試験
6	7 ○学生相談○ 14:00～17:00	8 ○学生相談○ 10:00～17:00	9 ○学生相談○ 10:00～15:00	10 大学院入試 研究のため 学生相談室不在	11	12
13	14 ○学生相談○ 14:00～17:00	15 ○学生相談○ 10:00～17:00	16 ○学生相談○ 10:00～17:00 ○精神科医相談○	17 ○学生相談○ 10:00～17:00	18 ○学生相談○ 10:00～15:00	19
20	21	22 ○学生相談○ 10:00～17:00	23 ○学生相談○ 10:00～17:00 歯科相談13:30～15:00	24 ○学生相談○ 10:00～17:00	25 ○学生相談○ 10:00～15:00	26
27 オープン キャンパス	28 ○学生相談○ 10:00～17:00	29 ○学生相談○ 10:00～17:00	30 学生相談室不在	31 ○学生相談○ 10:00～17:00		

健康診断について

証明書が発行できない場合は “未検査項目がある、か”

“再検査が必要な項目がある、”です。保健室 つのだまで連絡ください。



保健室

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。

学生相談室

○加藤早苗カウンセラー（臨床心理士・公認心理士）：（火）・（木）

○奥田綾子カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）：（月）～（金）



学生相談室

これからの時期は暑さ、また梅雨時期も加わり、体に熱と湿気がたまりやすくなります。
そのため、胃腸がやられ下痢・軟便などが起こりやすく、気分も塞ぎがちになり、こころに負担がかかります。

またアトピー性皮膚炎や湿疹・肌トラブルに悩む時期でもあります。

熱中症もかかりやすくなるので対策を心がけましょう。

夏の養生のポイント

- ①体温よりも温かいものを食べ、内臓を冷やさないようにしよう。
・緑茶：ほてった体と心をすっきり鎮める。
利尿作用・むくみ改善・イライラを鎮める効果あり
- ②適度に汗をかいて体の熱を発散させよう。
・涼しい時間帯におさんぽ など。
- ③湯舟につかり足・腰をしっかり温めよう。



こころを元気にする赤い食材

- ・にんじん ・トマト ・鮭 ・小豆
- ・スイカ：体の余分な熱を冷ます力が強いので喉の渇きや咳の改善、美肌効果も期待！
- ・なつめ：気血を補い、メンタルを落ち着かせる。
- ・パプリカ：イライラや憂うつ感を鎮めて精神を安定させる。疲労回復・ストレス頭痛緩和に♡

