

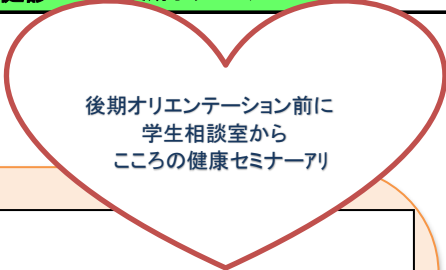


9月 保健室の予定

2025 (R7)



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



後期オリエンテーション前に
学生相談室から
こころの健康セミナーアリ

8月から夏季休業に入り、早くて9月ですね。
暑くて長い夏ですが、少しずつ秋らしい景色や朝晩は、涼しい風が吹くようになりました。
皆さん、体調はいかがでしょう？
9月末にはオリエンテーションが始まり後期がスタートします。

小中学校は学校が始まり、コロナ感染症やインフルエンザが流行しているようです。
夏の疲れがたまっている方、休息をとり体調を整え、生活の見直しをしてみましょう。
充実した夏休みから、後期スタートに向けて、大学生活のリズムに少しずつ慣らしていきましょう。

後期スタート始めも身体、こころが疲れやすくなることもあるかもしれません。
そのような時は休息も必要ですが、保健室、学生相談室が学内にありますので
どうぞ、お気軽にご利用ください。

皆さんが充実した大学生活が過ごせますよう、応援しております。



一口メモ

秋分に起こりやすい不調 : 気温の低下と乾燥が進み(肺)が弱りやすい時期。

〈肺〉を元気にするには、大腸を整える納豆やみそ等の発酵食品が◎
潤しの食材は「梨」、「白きくらげ」

～春夏を振り返りつつ、ゆったり過ごそう～



保健室

🌸 生理用品 無償配布 実施中 🌸 必要な方は保健室にいらしてください。

配布数に限りがあります、ご了承ください。



学生相談室

◆ 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)

