

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
	学生相談室(奥田)不在	学生相談室(奥田)不在	○学生相談○ 10:00~17:00	○学生相談○ 10:00~17:00	学生相談室(奥田)不在	
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日 学生相談室(奥田)15時~	授業スタート	○学生相談○ 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	○学生相談○ 10:00~17:00	共通テスト
18	19	20	21	22	23	24
共通テスト	○学生相談○ 10:00~17:00	学生相談室(奥田)不在	歯科相談 13時半~15時 精神科相談 15時~ 学生相談室(奥田)不在	●学生相談● 10:00~17:00	○学生相談○ 10:00~17:00	
25	26	27	28	29	30	31
	学生相談室(奥田)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(奥田)不在	



新年あけまして おめでとうございます 🎉

今年の鶴岡は大雪で始まりました。歩道が狭くなっていたり凍っていますので通学の際等はお気をつけください。時期的に厳しい寒さが続きます。日照時間の短さも相まり気分が塞ぎやすい等の不調がでやすくなります。



また、年末年始の食べ飲み過ぎで胃腸が弱り胃腸トラブルが現れ気分が落ち込みやすくなりますので栄養チャージしながら、一緒に話をしながらまいりましょう 🌸

〈春の七草〉

無病息災を願って からだの疲れを癒す

春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)は薬草としても効果あり
1月7日に七草がゆを食べ、新年の健康を祈ります。

この時期は、内臓の疲れを癒し整え、身体に新鮮なエネルギーをめぐらせていきましょう。

マインドフルネス瞑想法で



「体の痛み」や「心の不安」を解消しよう

マインドフルネスとは

今この瞬間 目の前のこと だけに心を向け集中することで、心を落ち着かせることができる
誰でもできる小さな瞑想法。

→脳内でセロトニン(幸せホルモン)が分泌される

→こころが落ち着く・自律神経が安定する →慢性的な痛みの緩和→不安軽減→血圧降下

試験の前や大きなイベント等、心に余裕のないとき

〈 空を眺める マインドフルネス 〉

心は体と連動するため、空を見上げることで気持ちも前向きになれる。
また日光を浴びることで、セロトニンの分泌が促進される。

- ①天候に関わらず毎日15分程度、椅子に座り静かに空を眺める
- ②雲の流れや陽射し、雨、雪など、空の様子を感じ、観察して実況中継する
「白い雲が流れている」、「風が強く霞が窓に打ちつけている」、「陽射しがでてきた」

コツ ◆ひとり落ち着いて行える場所で行う。はっきりとした効果を求め過ぎたり「うまく行おう」と焦らない

◆セロトニンの分泌が増える午前中、毎日15分程度、習慣化すると良い

◆途中で別のことを考えたり思い出したりした場合は「思い出」として受け止め、

「戻ります」と心の中でつぶやき、再びマインドフルネスに集中する。 ~今日の健康 1月号より~