


# 5月 保健室の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					● 学生相談 ● 10:00～15:30	
3	4	5	6	7	8	9
憲法 記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	○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	
10	11	12	13	14	15	16
母の日 	● 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○ 10:00～17:00 ◇ 献血 ◇ 13:30～15:30	● 学生相談 ● 10:00～17:00	
17	18	19	20	21	22	23
	● 学生相談 ● 10:00～17:00	○学生相談○ 10:00～17:00	● 歯科相談 ● 13:30～15:30 ● 精神科相談 ● 15:00～17:00 学生相談室(奥田)不在in小白川C	○学生相談○ 10:00～17:00	● 学生相談 ● 10:00～17:00	
24/31	25	26	27	28	29	30
	● 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	学生相談(奥田)16時出勤	○学生相談○ 10:00～17:00 ● 内科相談 ● 13:30～15:30	● 学生相談 ● 10:00～15:00 学生相談(奥田)15時～不在	

## ◆ 健康診断 について

4月の健康診断は終了しましたが個別で対応しております。  
未受検の方は日程調整をしましょう。メールにて連絡をください。

時間  
10時～17時



保健室

## ◆ 学生相談室

- 加藤早苗カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）：（火）・（木）
- 奥田綾子カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）：（月）～（金）

### スマートフォンは首に悪い？

健診時にWeb問診の入力をお願いしていましたがその時の皆さんの姿勢が、背中が丸まっていたり、首が前にでて下がった状態でした。

長時間この姿勢が続くと、首や背中の中の筋肉が疲れて、首のこりや痛みの原因になります。

そこで、工夫していただきたい点が

- ①長時間使い続けるのは避けて、10～30分毎に休憩を挟む。  
その際に背筋を伸ばして姿勢を正そう！
- ②スマホの持ち方を工夫：顔の正面、目の高さまでスマホを上げよう！

身長・視力にも  
効果あり！



学生相談室

### 〈 健康調査票(Web問診)について 〉

この問診は、皆さんが健康で充実した学生生活を送れるよう、体調等の把握のため入力していただきました。  
内容を確認し、連絡させていただく場合がありますのでその際は、ご対応ください。

新年度になり、1か月が経ちました 🌸

初めての鶴岡にいらっしゃった方、鶴岡キャンパスの生活はいかがですか？

環境・気温差の激しい時期また連休、と生活のバランスが崩れ疲れがでてくる時期でもあります。  
行動が活発になる時期ではありますが、心と直結する体を休ませながら過ごしていきましょう 🌿

～思うように身体が動かない、食欲がない、不眠...等の場合は、気軽に保健室にいらしてください～