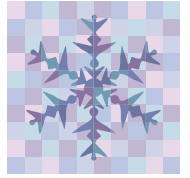


# 学生相談室だよ



今年度もあと少しで終わりですね。皆さんにとって、どのような1年間でしたか？  
残りの日々をきちんと過ごして今年度を締めくり、また、4月からの新生活に向けて準備をしていきましょう。

## ◆◆◆◆◆ インフルエンザ・ノロウイルスについて ◆◆◆◆◆

### インフルエンザについて

インフルエンザにかからないために、外出後は手洗いをしっかり行い、十分な休養とバランスのとれた食事を  
するように心がけましょう。もし、かかってしまったら安静にして、水分を十分に補給し、高熱がでる・呼吸  
が苦しいなど具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。

### ノロウイルスについて

ノロウイルス感染症は、冬季に多く発生します。ノロウイルスに汚染された食品を食べたり、手から口に入り  
感染し、下痢やおう吐などの症状を起こします。石けんをつけて手をよく洗い乾燥させる（よく拭く）こと、  
加熱調理する料理は十分に火を通すことなどに気を付けて、感染予防に努めましょう。

### 睡眠について

睡眠不足は、万病の元になったり、日中の生活の質を低下させることがわかってきています。日中の眠気は、疲労感や集中力の低下、気分の沈み込み、さらに深刻なミスにつながります。規則正しい生活を心がけ、睡眠不足に注意しましょう。



### 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。これからの皆さんの人生にたくさんの幸せがありますように。

### 在校生の皆さんへ

来年度も引き続き、皆さんの学生生活がより良いものになるようにサポートしていきたいと思ひます。  
(保健室)

## ◆◆◆◆◆ 春休みの相談室開室状況 ◆◆◆◆◆

### 春季休暇の相談室開室状況

- 春季休暇も相談室は開室日を設けています。ぜひご利用ください。  
春休みに自分を見つめる時間をもつのもよいですね。
- ただし、春季休暇期間は不定期開室になります。学内・オクレンジャーの掲示板に開室日をご案内していますので、事前にご予約をしておご利用ください。  
開室時間は、 9:00～17:00 です。  
～予約は教務学生部へお電話を～

学生相談室では、授業、対人関係、進路、家庭、生き方…など、様々な相談をお受けしています。

「言葉にするのは難しい…」

「自分でもよくわからない…」という時も、

ためらわずにおいでください。

