第５号　発行:2020年１月

学生相談室だより

こんにちは。今年度も終わりに近づき、いよいよ春休みですね。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。

～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。

＜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、外出後はしっかり手洗いを行い、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、高熱が出る・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。

＜ノロウィルスについて＞
ノロウィルス感染症は、冬季に多く発生します。ノロウィルスは、手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。石鹸をつけて手をよく洗う事、加熱調理する料理は十分に火を通す事などに気を付けて、感染予防に努めましょう。

＜運動のすすめ＞
最近、運動不足だな・・・と思ったことはありませんか？
運動のメリットとして、心肺機能の改善・血液がさらさらなる・筋肉量の増加・骨が強くなる・気分転換になる等の事があげられます。スポーツ活動だけでなく、通学でいつも使うエスカレーターをあえて階段にしたり、意識的に身体活動を増やしていく事が大切です。

春休みの相談室開室のお知らせ

春休みの相談室開室

・春休み中も相談室は開室日があります。
・カレンダーの黄色の日は開室していますので、
　事前に予約して利用してくださいね。
　開室時間は９時から４時です。

予約は保健室または教務学生部までお願いします

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…」「なんだかしんどい」
「こんなこと相談して良いのかなあ…」という時も、
ためらわずにおいでくださいね。

2月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

3月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

相談室開室