

学生相談室だより

第5号 発行:2021年1月



今年度も、あとわずかとなりました。みなさんにとって、どのような1年でしたか。
春休み中も生活リズムを整え、新生活や、新学期に備えましょう♪



～ 健康的な生活のすすめ ～



- ★運動(体を動かす:買い物、家事などもOK!) ★栄養(3食食べる、偏食・過食に注意!!)
- ★休養(しっかり休む、無理をしない) ★心身のリフレッシュ(ストレス解消、趣味などを楽しむ)
- ★睡眠(早寝早起き、夕方から夜のスマートフォンなどのブルーライトを避けて質の良い眠りを)

生活リズムの乱れは、様々な不調の原因となります。心と体は、相互に影響しており、心身の健康を保つことが大切です。

悩んだ時などの相談先・参考サイトの例

「長野県精神保健福祉センター」(長野県)

「こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」(厚生労働省) など

また、学生相談室も利用可能です。春休み中も、開室しています!今まで、授業で忙しく、なかなか利用できなかったという人も、ぜひ、この機会にご利用ください! 相談は、どんな内容でもOK、秘密は守られます。
対面のほか、☎電話や📺Zoomにて、カウンセラーに相談ができます。

春休み中は、教務学生部に電話予約をお願いします!

(026-295-1312) ご予約、お待ちしております!

春休み中の相談室開室日(9時～16時)

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

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				

■ 開室日



冬は、気温や湿度が低いため、インフルエンザウイルスや、ノロウイルス、風邪などが流行しやすくなります。手洗い・うがいなど感染予防対策を引き続き徹底しましょう。

ノロウイルスは、アルコール消毒では効果がなく、塩素系漂白剤による消毒が有効です。

免疫力を高めるにも、休養や栄養が大切となり、規則正しい生活が重要です。生活リズムを整え、有意義な春休みをお過ごしください!!

