

2020年8月3日

宮城学院女子大学 学生相談・特別支援センター

学生相談・特別支援センターだより

暑さも本格的になってきましたが、皆さん体調は崩さず元気に過ごしていますでしょうか。いつもの学校生活とは異なり、家で過ごすことが多いことから生活リズムや食生活が乱れやすいです。早寝早起き朝ごはんを習慣づけて、勉強や就職活動の時間にメリハリをつけて生活習慣を整えましょう。

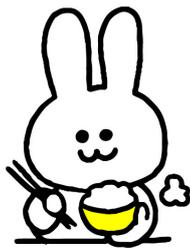
早寝！



早起き！

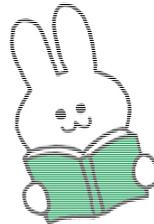


朝ごはん！



リフレッシュの時間

頑張る時間



勉強や就活の時間とリフレッシュする時間にメリハリをつけて気持ちを整えていきましょう。



8月の精神保健相談日

担当：嘱託医 大野高志 先生

日時：8月25日(火)

14:30~16:30

場所：学生相談室 (☎022-277-6211)

利用希望者は電話での事前予約が必要です。