

学生相談・特別支援センターだより No. 4

みなさんこんにちは、学期末が近づいてきましたね。試験対策にレポート作成と多忙な日々を過ごしているのではないかと思います。暑い日が続いています。夏バテに気をつけながら、期末を乗り越えて楽しい夏休みを向かえましょう!!

徹夜は疲労貯蓄にしかありません。お肌にもよくありません!
試験勉強、レポート作成は計画的に取り組んでいこう!

★栄養バランス★

冷たい物はほどほどに、
バランスの良い食事を。
豚肉や夏野菜がGood!!

★早寝早起き★

疲れをとるには睡眠が1番。
しっかり寝ると頭スッキリ!
作業効率もアップ!

★水分補給★

こまめに水分をとって、
汗はタオルでふこう!
スポーツドリンクや野菜
ジュースがGood!!

★息抜き★

気分転換も大切。たまには
好きなことをして、ストレス
発散しながら取り組もう!

7月の精神保健相談日

担当医：嘱託医 大野高志 先生

日時：7月23日(火) 15:15～17:15

場所：学生相談室(保健センター隣)

希望者は、学生相談室で事前予約してください。

1年生必見★ 課題応援企画を開催!!

初めての試験・課題に困っていませんか?
取り組み方のアドバイスやポイントをピアサ
ポーターの先輩たちに聞いてみよう!

7月18日(木)・23日(火)

12:10～12:50 @C603

予約不要です、当日お越しください。