

2024 年 6 月

宮城学院女子大学 学生相談室・特別支援センター

学生相談・特別支援センターだより

皆さん、こんにちは。前期もちょうど中間まで来ましたね！前期残り半分を乗り切るために、今回は生活リズムを整える工夫を考えてみたいと思います。当たり前の事が書いてあるかもしれませんが、意外とできていない事もあるかもしれません。参考に見て下さいね！

◎朝の工夫（体内時計のリセット）

- ・ 朝ご飯を食べる
- ・ 目覚めたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びる

◎日中の工夫

学業、サークル、バイト、遊びなどしっかり体とところを動かしましょう

◎夜の工夫（1日の疲れを癒す）

- ・ 夕食は、就寝の3時間前までに
- ・ リラックスする時間を持ちましょう
- ・ 睡眠時間を確保する



相談室の利用もお気軽にどうぞ！

<精神保健相談日のご案内>

6月18日（火）14：30～16：30

7月23日（火）14：30～16：30

嘱託医：大野高志先生

場所：学生相談室

*事前に予約をお願いします

