

保健センターだより



2024年度秋号

保健センターは 3号館 1階

開室時間は 9:00~17:00

保健センター ☎ 0788453119

夏季休暇が終わり、後期の授業がスタートしました。

やっと暑さのピークも過ぎ、一日の気温差が変動する今頃は、夏の疲れが出やすく体調を崩しやすい時期です。体調を整えるために、規則正しい生活を心がけましょう。

○○● デート DV って知ってる?? ●○○

DV とは、夫婦や恋人など親密な間柄で起こる暴力のことで、その中でも交際相手（恋人）から振るわれる暴力を『デート DV』といいます。

殴る・蹴るといった身体的な暴力だけでなく、強い束縛で恐怖心を与え、心を傷つけることなども暴力にあたります。相手を思い通りに支配しようとする言動や態度が『デート DV』なのです。

あなたの身边にありませんか？



『デート DV』は自分たちで解決するのはとても難しい問題です。もしあなたが『デート DV』の被害を受けていると感じたら、一人で悩まずに誰かに相談しましょう。相談する方がいなければ、保健センターに来てください。秘密は厳守します。



朝ごはん食べていますか！？



今年の健康診断の時に実施した「食習慣に関するアンケート」の結果、朝ごはんを「ほとんど食べない」と答えた学生が 1343 人中 338 人 (25%) もいました。

朝ごはんはこれから活動するための大切なエネルギー源です。眠っている間に絶食状態だった体はブドウ糖が少なくなるため、朝ごはんの時に炭水化物を摂る必要があります。

朝ごはんを抜くと、脳が活発に動かないだけでなく、筋肉を衰えさせ、太りやすい体になります



朝ごはんはしっかり食べましょう!!



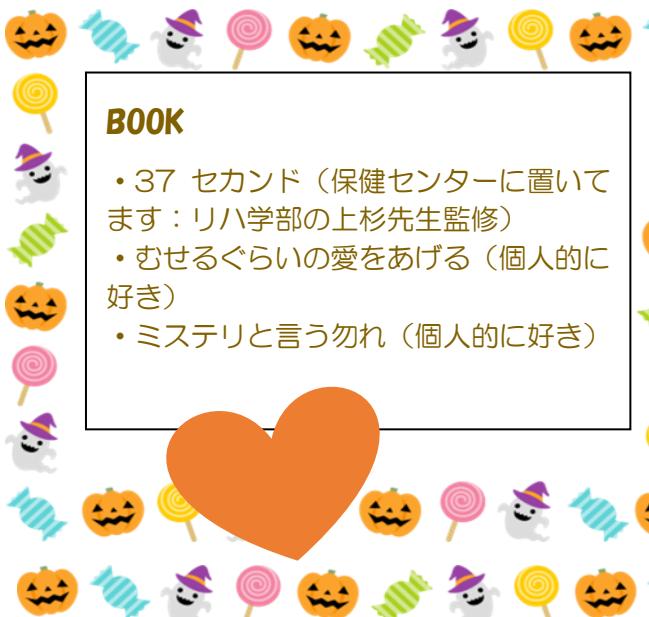
2024.秋号

学生相談室だより

こんにちは、学生相談室です。後期が始まって1ヶ月たちました。

からだもこころも少しずつ学校生活のリズムに戻ってきたのではないでしょか。

今回の学生相談室だよりでは、秋のおすすめを紹介します。



BOOK

- ・37 セカンド（保健センターに置いてます：リハ学部の上杉先生監修）
- ・むせるぐらいの愛をあげる（個人的に好き）
- ・ミステリと言う勿れ（個人的に好き）

EVENT

10月12日（土）から11月24日（日）まで「神戸ひがしなだスイーツめぐり」があります。スイiproのみなさんも活躍されているので是非めぐってみてください。
11月10日（日）は、神国祭です。各部活、サークル、ゼミなどで模擬店や楽しいイベントが出店されているかも？



SPOT

神戸市北区にある神戸市立森林植物園を知っていますか？
11月の土日には紅葉のライトアップがあります。慌ただしい日々から少し距離をとって、自然の中でゆっくりとした時間の流れを感じることができます。

RELAX

いつでもどこでも簡単にできる10秒呼吸法です。
①まず息を全部吐く
②1.2.3で鼻から息を吸う
③4で息を止める
④5.6.7.8.9.10で息をゆっくり吐く
*吐く方を意識してください

学生相談室では、相談を受け付けています。気軽に利用してください。

【予約の仕方】

- ① 保健センターに来室して予約する
- ② 保健センターに電話（078-845-3119）して予約する

【相談時間】 月曜～金曜 10:00～16:00