



相談室員(一般科目)菊地 右馬

定期試験も終わり、夏休みまであと1ヶ月ほどとなりました。いまだにコロナの影響が続いており、高専体育大会中国地区大会が中止されるなど、残念なこともありましたが、7月からワクチンの優先接種の予約も開始されることとなり、少しずつ明るい兆しが見えてきています。最近は天気も良く少々暑い日が続いていますが、体調管理には十分気をつけて夏休みまでの1ヶ月を乗り越えていきましょう。

【学生相談室の利用方法 1】

学生相談室員(教員や看護師)に相談をしたい時には、研究室や保健室を直接、訪ねてください。メール等でも、受け付けています。
カウンセラーやソーシャルワーカーに相談をしたい場合は、以下の方法になります。

- 1) 保健室に行き、直接予約をする
- 2) メールで予約をする
クラス・氏名・希望の日にちを書いてください
- 3) 担任の先生や相談室の先生に、「カウンセリングを受けたい」と伝える

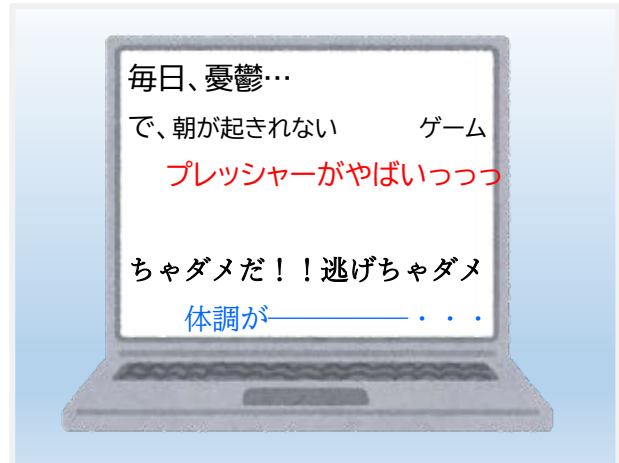
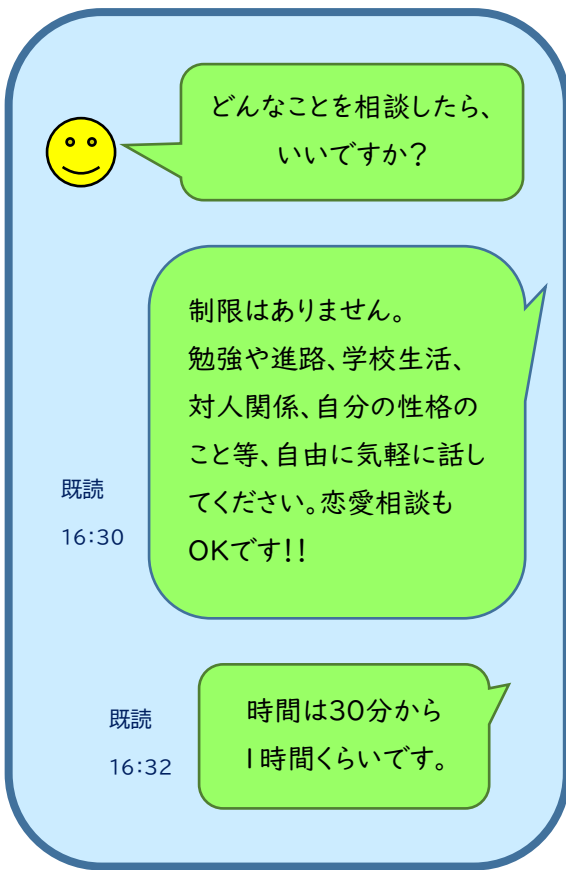
カウンセラー・ソーシャルワーカーは予約制です。
1)～3)の方法で連絡をください。看護師が日程を調整して連絡をします。

✉送信先 hoken@tokuyama.ac.jp

☺7月カウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日☺

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9カウンセラー 14:00~18:00	10
11	12カウンセラー 14:00~18:00	13ソーシャルワーカー 16:00~18:00	14	15	16カウンセラー 14:00~18:00	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27カウンセラー 15:00~18:00	28	29	30	31

【相談室の利用方法 2】相談内容について



頭の中でグルグル考えていることを誰かに話しただけで、気持ちが楽になった経験はありませんか？

「最近、眠れない。」

「何で、あんな事言われたんだろう...。」

モヤモヤした時、自分の気持ちに寄り添ってもらえると、安心感を得ることができます。

カウンセリング=病気ではありません。まずは、ストレスの発散に、話しに来てみてください。



熱中症を予防して夏を楽しく過ごそう！！ 看護師からの話

まだ暑さに慣れていない時期、それほど高くない気温でも**熱中症**を発症します。これから暑くなる季節に対策をしていきましょう。

- 水分（スポーツドリンクなど）をしっかりとろう
- 暑さに少しずつ慣れよう
- こまめに休憩をしよう
- 暑さに応じて調節できるような服装にしよう
- 具合が悪くなったときは早めに運動を中止し、休むようにしよう



熱中症かなと思ったら・・・

- ①涼しい場所へ避難 ②体を冷やして体温を下げる
- ③水分・塩分を補給する（水1Lに1～2gの食塩） ④病院を受診する

* コロナ対応で毎日マスクを着用しなければなりませんが、マスクによる熱中症にも気を付けて過ごしましょう！！