



熊本大学

令和4年度

学生相談室だより

秋号



久しぶりの対面型の紫熊祭、みなさん思い思いに楽しめたかと思います。われわれもキャンパスに学生さん方の笑顔をお見かけしてとても嬉しくなりました。

冬に備える「冷え」対策

11月が終わろうとしています。校内の木々も色づき始め、これからいよいよ寒さ本番を感じさせますね。寒暖差が激しいとその差に対応しようと必要以上にエネルギーを使い、疲れてしまうそうです。気象庁の3ヶ月予想（気温）によると、12月からは例年より寒いと予想されています。冬の時期が来る前に、正しい予防と対策を立てておきましょう！

オススメの温活 3つ

胃腸を整える食事

夏の間、冷たいものばかりを摂っていたアナタ。胃腸が弱っている可能性があります。脂質をひかえめにした温かい食べ物をオススメします。



運動



ストレッチやラジオ体操など、簡単だけど全身を使った運動が効果的です。

入浴

半身浴よりも、全身浴をして、じんわり血行を良くしましょう。



体温が1度下がると、免疫力は3割ダウンするとも言われています。基本的な生活習慣を変えるのはハードルが高いのですが、お手軽な温めグッズ（湯たんぽ、カイロなど）を取り入れるのもgood！ 冷え知らずで、冬を楽しみましょう♪

今のように見通しが立ちにくい状況は、誰にとってもストレスです。心配事や不安を一人で抱え込まず、信頼できる人と話してみましょう。相談機関を利用するのも一つの方法です。大学内にも相談窓口がありますよ。

【学内】

■保健センター：096-342-2164

■学生支援室：096-342-2765/2766

【学外】

□よりそいホットライン：0120-279-338

□いのちの電話：0120-783-556

□熊本中央警察署：096-323-0110

□子飼交番：096-344-4304

どこに相談したらいいのかわからない時は、どうぞ相談室へご連絡ください



★ボランティアのお知らせ★

学生さんのボランティア情報は相談室掲示板に掲載しています。掲示板にしか載せていない情報もありますので、ぜひぜひご覧ください

場所：全学教育棟玄関横、学生ホール

熊本大学 学生相談室

【開室時間】

平日（祝休除く）8:30～17:15

【場所】

黒髪北地区 全学教育棟1階

☎ 096-342-2128 / 2124

mail gag-soudan@jim.kumamoto-u.ac.jp

少しですが
本も置いてあります

