



# 学生相談室だより



紫熊祭も4年ぶりに制限なしの開催で、大盛況に終わりました。真夏のような暑さから一転、急に寒さが増し、今年の秋はどこに行ってしまったのでしょうか…。

## 寒い季節の睡眠 について

秋～冬の寒い季節は、日照時間が短くなるため、夜の時間が長くなり、睡眠時間も長くなりやすくなります。また、日差しも弱くなりやすく、気温もぐっと冷え込みます。光の刺激が弱いと、体内時計を十分に整えられず、睡眠の質が下がりやすくなります。加えて、乾燥により、喉の痛みや違和感をもたらし、睡眠に影響を与えます。

### ～ 熊本大学での授業等における対応について ～

#### ●マスクの取扱いについて

個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることを基本とします。なお、保健センターでは、マスクを着用してください。



#### ●対面授業に参加することが難しい学生について

基礎疾患があるなど様々な事情により感染不安等がある方は、遠隔での受講が認められる場合があります。所属学部等の教務担当へご相談ください。

#### ●欠席時の対応について

出席停止期間の基準や、欠席時の授業の取扱い、欠席の連絡先等については、熊本大学ホームページや掲示板等にて、各自ご確認ください。



熊本大学ホームページ↑

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よう。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分からない時は、どうぞ学生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がありますので、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】  
8:30～17:00
- 【場所】



黒髪北地区 全学教育棟A棟1階  
☎ 096-342-2128/2124  
mail:gag-soudan@jimu.kumamoto-u.ac.jp