

保健センターだより

R6年度1号

発行日：R6.4.



入学・進級おめでとうございます。新しい生活には慣れましたか？『新しいこと』はワクワク・ドキドキしますね。そんな時、ころはとてものがんばっていることが多いものです。保健センターだよりでは、みなさんが自分のころとからだを守っていくための情報を伝えていきます。どうぞよろしくお祈いします。

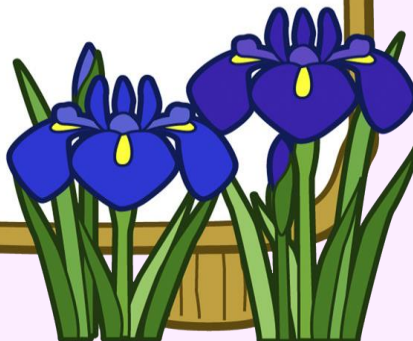
おしらせ

大学HPが新しくなりました

教育・学生生活→「学生生活支援」「キャンパスライフ」のバナーからアクセスしてください。

教育・学生生活 | 兵庫県立大学 University of Hyogo
(u-hyogo.ac.jp)

「学生相談窓口」 「保健室」
「保健センター」 「学校感染症」



慣れない環境でストレスを感じていませんか？ストレスは「からだ」と「ころ」と「行動」に表れます。

からだへの表れ

- 眠れない
- だるい
- お腹や頭が痛い
- 食欲がない
- すぐに疲れる

ころへの表れ

- 不安や心配になる
- こわくなる
- 落ち込む
- やる気が出ない
- イライラする

行動への表れ

- 外出を避ける
- 暴飲暴食
- ゲームの時間が増える
- やつ当たり
- じっとできない

ストレスはこんな方法で解消できます。

生活をととのえる

- いつも通りの起床
- いつも通りの就寝
- 適度な運動
- やりたかったことにチャレンジする

リラックス

- 深呼吸
- ストレッチ
- 音楽を聴く
- 読書（マンガ）
- 絵を書く

コミュニケーション

- 家族と話す
- 友達と話す
- 先生に相談する
- 保健室や保健センターに相談する

まずは自身の状態に気づくことが大切です。不調が続くようなら、専門家に相談してください。

兵庫県立大学 本部保健センター（受付時間 9：30～17：00）

☎ 078-925-9638

よろず相談
心理相談

✉ yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

✉ kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

一人で悩まず、気軽に相談してください



八手ドリのひとしずく
（南米の民話より）