

# 健サポだより

第2号 2023年9月

皆さん、夏休みはどのように過ごされていますか？

健康サポートセンターは、夏休み中も開放しています。夏休みの開放日程が知りたい方は、添付ファイルをご覧ください。

楽しく夏休みを過ごしている方でも、休み明けから次のような症状となってしまう方がいます。



眠くて起きられない

少し体調が良くない

やる気が起きない

健康サポートセンターでは、心と体の相談を受け付けています。また、リフレッシュにも最適な軽い運動もおこなえるようになりました。自分ではどうにもできない不調が続いた場合、一度ご相談下さい。

後期授業開始に向けて、生活リズムや体調を整えていきましょう!!



## 9月の健康サポートセンター開室日(看:看護師、相:相談員)

※記載時間内でも、健サポスタッフ不在のことがあります。急ぎの場合は事務へ。

それ以外の方は、事前に健サポ宛にメールし、時間調整をしていただけると対応がスムーズです。

日	月	火	水	木	金	土
					1 看:10時10分~17時	2
3	4 看:9時~17時	5 看:10時10分~17時 相:9時~17時	6 看:10時10分~17時 相:9時~17時	7 看:10時10分~17時	8 看:10時10分~17時	9
10	11 看:9時~17時	12 看:9時~14時 相:9時~17時	13 看:9時~14時 相:9時~17時	14 看:9時~14時	15 看:9時~14時	16 夏季休業終了
17	18	19 通常開室へ	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30