



# 学生相談室だより

今年度も始まって2ヶ月ほど経ちました。いったん落ち着いていた新型コロナの感染状況ですがまだまだ波がありますね。「マスク・消毒・三密を避ける」を今一度徹底しましょう！

## 知っていますか？ 梅雨バテ対策

今年は例年よりずいぶん早く梅雨入りしました。毎日ジメジメしているかと思えば、急に太陽が照りつける日もあり、天気・気温の差が激しい今の時期、体調を整えるのもむずかしくなります。

あなたの今の体調は？

- 頭や身体が重ダルい
- めまいがする
- イライラする
- やる気が起きない
- 食欲がおきない など



**対策①:生活リズムにメリハリをつける**  
スケジュールをつくって時間や空間を区切ったり、軽く運動することもオススメです。



**対策②:しっかり睡眠をとる**  
寝る前にストレッチや、部屋を暗くする等、工夫してみよう。  
ぬるめのお湯で足湯も効果あり！



梅雨時の体の不調は、“梅雨バテ”という言葉で表されることがあります。主な原因は、“自律神経”の乱れによるものと言われています。

**対策③:食事を見直す**  
ご飯やパンだけでなく、インスタントでもお味噌汁やスープも一緒にとって冷え対策にも



その他、健康管理アプリを使ってみるとお手軽でいいかもしれません。みなさんのオススメがあったら、教えてくださいーい（相談室）。

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】  
8:30~17:15

【場所】

黒髪北地区 全学教育棟1階  
☎ 096-342-2128 / 2127

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



本の貸出しも  
していますヨ

