

第一薬科大学

学生相談室だより

2025年度 第2号



今年は春がどこかに行ってしまう、あっという間に夏、しかも猛暑が続きますね。

季節の変化とは関係なく、学生生活や授業、試験は否応なくやってきます！

夏バテに負けない心身を作っていきましょう

●夏バテ(高温・多湿に対応できずに生じる不調)の原因

- 1 夜更かしが多い
- 2 冷房による冷やしすぎ 外との行き来での急激な温度変化
- 3 睡眠不足
- 4 運動不足 座りっぱなし
- 5 冷たいものの取りすぎ 食事の偏り(肉・野菜不足)
- 6 シャワーだけにして湯船につからない

みなさんも原因として思い当たることは多いのではないのでしょうか

●夏バテ対策(できるものがあれば)

- 1 生活リズムを整える 朝太陽の光を浴びる(体内時計のリセット)
- 2 室内外の急激な温度差を避けて冷房を調節
- 3 出来れば、就寝1時間ほど前に湯船につかる
- 4 睡眠環境の改善 冷房や扇風機の風を直接体に当てない
- 5 適度な運動 30分に一度くらい体を動かす トイレ休憩 足踏み 座位での貧乏ゆすりでもOK
- 6 水分・塩分・ミネラル補給 こまめに、また朝の補給が効果的
- 7 栄養バランスの良い食事 冷たいものや麺類ばかりを避けて肉や野菜を摂取

●夏バテに必要な栄養素

- 1 ビタミンB1 豚肉 ウナギ ゴマ 玄米
- 2 タンパク質 肉 魚 卵 大豆製品 乳製品
- 3 ビタミンC キウイフルーツ レモン パプリカ ブロッコリー

●相談室では、夏バテになったかな？と思った時には心身両面での気になることを皆さんと一緒に考える時間を提供しています。

「元気に楽しく！そして美味しく！！」をモットーに、相談室でお待ちしています。

学生相談室の予約方法

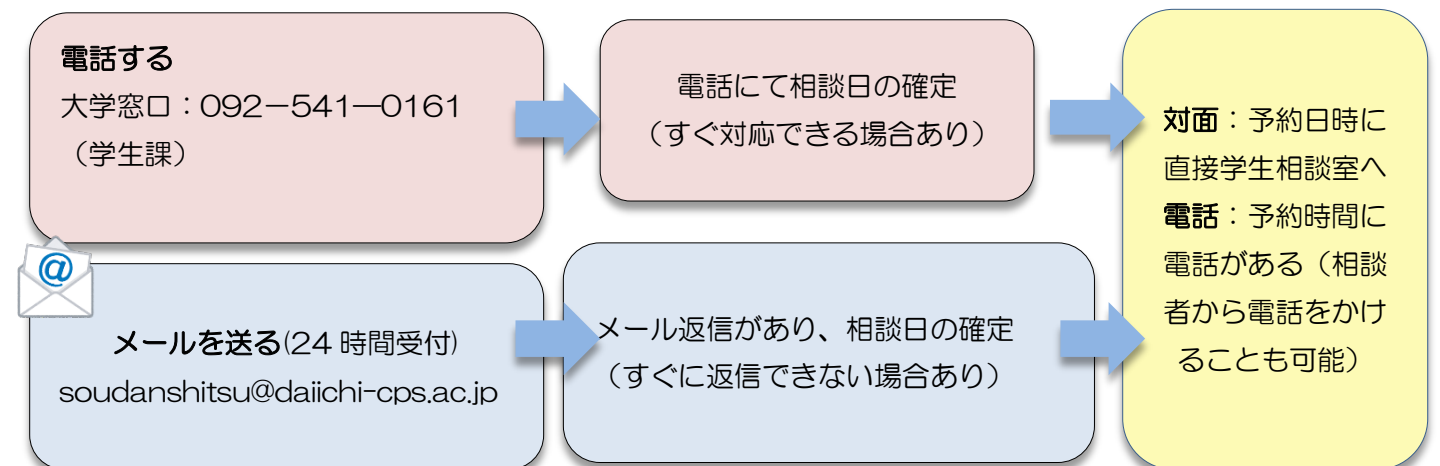
第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています

(詳細は大学HP記載)。

☆臨床心理士(荒木、神近、灰塚、日巻)のカウンセリングは**予約制**です。以下の方法で予約をお願いします。

☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。

詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



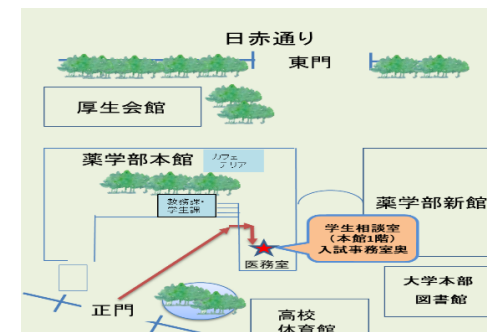
2025年度4月～9月 学生相談員の在室日時(※体制の変更はないか確認)

曜日	9:30～12:00	12:00～18:00	備考
月	副田(soeda※) 薬	日巻(臨床心理士)	
火	小山(s-koyama※) 薬	神近(臨床心理士)	
水	村山(murayama※) 薬	灰塚(臨床心理士)	
木	高口(hiro-k※) 薬	荒木(臨床心理士)	
金*	藤井(由)(yu-fujii※) 薬	栗原(h-kurihara※) 看	17時まで

*金曜日は、学生相談員に事前にメールで予約してください。その後日程を調節します

各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp

また、開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください。



学生相談室の場所が移動しました！

発行：第一薬科大学 学生相談室
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川町 22-1
電話：092-541-0161 (内線 341)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和7年 8月 7日