

2026.1.15

◇特別支援室



## スケジュール管理のコツ



- ・授業、課題、アルバイト、遊び全てを一つの予定表にまとめる。  
(手帳でもスマホのカレンダーや無料アプリでも)
- ・スマホの場合、リマインド機能も使う。
- ・予定が入ったらその場ですぐ予定に入れる。
- ・課題は「締切日」の他に「やる日」を決めて予定に入れる。
- ・ぎっちり予定を詰めない。  
「休みの日」「調整の日」も予定化する。



## 予定がバッティングしそうな時

- ・どちらが優先かを考える。  
(迷ったら早く入った方を優先するのが基本)
- ・動かせる予定は早めに変更し、連絡する。
- ・アバウトな予定はそのままにせず、確定したかどうかを確認する。

自分の予定をこまめに確認する。  
相手次第の予定は、遠慮せず相手に確認する。  
バッティングやうっかり忘れが判明したら素直に相手に謝って話し合う！



◇保健室

場所：1号館1階（学生相談室・特別支援室）1号館2階（保健室）

開室時間：9：00～17：00（土日祝日は閉室します。）

連絡先：022-207-0074（直通）（学生相談室）  
連絡先：022-233-6098（直通）（特別支援室）  
連絡先：022-233-5245（直通）（保健室）



### 今年の目標！



新しい1年がはじまりました。今年の目標は立てましたか？喫煙している方は、ご自身の健康と周りの大切な人の健康のためにも「禁煙」または「卒煙」にチャレンジしてみませんか。タバコがやめられないのは、ニコチン依存になっている可能性があります。保健室では禁煙のお手伝いをしますので、ぜひご相談ください。

### 感染症に注意しましょう！

昨年10～12月はインフルエンザが流行しました。後期定期試験もありますので、引き続き、手洗い、換気、咳エチケット、室内の加湿等の基本的な対策を実施し、健康管理に注意しましょう。



4月に実施した健康診断の結果はポータルサイトで閲覧できます（今年度より郵送していません）。必ず確認し、ⅢまたはⅣ判定の方は医療機関を受診してください。受診した結果は、ご自身で受診報告書に記入し1月末まで保健室へご提出ください。ご不明な点がある方は、保健室までお問い合わせください。

※2026年度の健康診断は4/1（水）、4/4（土）を予定しています。

◇学生相談室



## 冬は、体も心も“冷えやすい”季節



寒いと、寂しさ・孤独感・不安がいつもより強くなることも。そんな時は、「温める」「つながる」「整える」を試してみてね。

### 【 3つのあたため方 】

- ① 体を温める：あったかい飲み物 ☕、カイロ 🔥、腹巻・靴下 🧦
- ② つながる：LINEを1通送る、カフェなど人のいる空間へ行く ☕
- ③ 心を整える：日光を5分あびる ☀️、軽くのびる、ほんの小さな幸せをさがす 🌈



学生相談室で話すと、ほんのすこし心があったかくなるかも・・・？