

9月は健康増進普及月間です。夏休み明けは、なかなか気持ちの切り替えが難しいものです。学生生活のペースを戻すためにも、毎日の生活リズムを規則正しく整えましょう。



睡眠セミナー開催のお知らせ

10月8日（木）睡眠セミナーを開催します。

毎日の生活に欠かせない睡眠。

「なかなか眠れない」「途中で目が覚める」「朝すっきり起きられない」「寝ても疲れがとれない」など、睡眠について気になることはありませんか？

知っているようで意外と知らない睡眠の基本や大切さについて、心理カウンセリング学科 岡島 義先生に分かりやすくお話していただきます。

セミナーについては、ポスターやメールなどでご案内しています。お問い合わせは、保健室までご連絡ください。