

# 夏を乗り越えるための 体づくり

毎日暑いが続いています。試験・研究・実験を乗り越えるために、体調管理をしましょう。

毎日決まった時間に寝よう



大学・実習へ行く前に食べる習慣をつけよう



ウォーキングやスクワット、ストレッチなど、体を動かそう



体の不調を感じたら  
保健管理センターへ  
来てくださいね



<保健管理センター>  
電話番号：0776-27-8513  
受付時間：8:30-17:00