2025年度

豊田高専 カウンセラーだより
7月号

豊田高専　学生サポート室 FOLLOW US

CONCENTRATION IS THE KEY TO SUCCESS.

　体温の管理は集中力に大きく影響します。暑すぎる夏は勉強に集中できず課題を後回しに、なんてことは珍しくないでしょう。
　勉強に限らず、スポーツをする際にも体温の管理は欠かせない視点です。今回は能力を十分に発揮するためのポイントをお伝えします。

夏の集中力対策は手のひらから

　動静脈吻合血管（AVA）という体温調整に大きな役割を果たす血管が手のひらにあります。この血管を効率よく冷やすことで、効率よく体温を調整することができます。「暑い」と感じてからよりも、例えば運動する場合には事前に冷やしておく（プレクーリング）が運動能力を十分に発揮することにつながります。
　では何を使って冷やすか。保冷剤を使う方法もありますが、温度が低すぎると痛みを感じたり凍傷になったりするリスクがあります。12～15度程度のものが手のひらを冷やすのには適温になるそうで、手軽に使えるのは冷えたペットボトル飲料です。運動前や勉強中のコンディション調整に、ぜひ試してみてください。

参考：京都先端科学大学　https://www.kuas.ac.jp/news/4476/
SHARP　https://jp.sharp/tekion/explanation/heat-measures/

知ってる？「グループ活動」

　学生相談部門では、**ピアサポート活動**の一環として**「グループ活動」**を企画開催しています。**学生が主体的**に関わり、ひとりひとりが**安心して過ごせる時間と場所**を創出しています。たとえば**「好きを語る会」**では好きなことを参加者同士で共有することで、学科や学年等の垣根を超えた関わりが展開しました。**後期はより学生同士の交流を大切に**企画していく予定です。昼休み（12時30分頃～13時20分頃）の時間帯で開催しています。興味のある方は是非どうぞ！（保健室へ事前申し出/当日直接参加も可）

今後の予定（変更の場合有）**10月末：ランチ会、11月末：リラックスの会（いずれも水曜）**

7月23日（水）昼休中（12:40～）

今月の「グループ活動」は**「単位を取り隊！2nd」**
試験対策は？学習方法は？
みんなで備える　第2弾！問合・集合場所：保健室

豊田工業高等専門学校　＜学生相談室＞
電話：0565-36-5844（保健室）　メール：soudan@toyota-ct.ac.jp
カウンセラー：原賀（月水木金）・松永（火水）
開室時間：月曜9:00～17:30、火曜11:30～16:30、水曜11:30～17:30、木・金曜12:30～17:30