

□ ■ 学生会だより vol.5 ■ □

学生会代議委員会

5月になり新しい元号となりましたね！新元号「令和」は万葉集から引用されましたが、これまでは日本の古典を引用することはなく、中国の古典を引用されており、「令和」にてはじめて日本の古典を引用したそうです！「令和」の始まりに伴い、今年のGWは10連休と長期休暇ですが、予定は決まりましたか？旅行に行かれる方も多いのではないのでしょうか。連休中に交通渋滞はつきものです。移動中の交通トラブルには十分に注意するようにしましょう。

さて、ここで前回に引き続き今月行われる学生大会のお知らせをさせていただきます！

農学部学生会は農学部の学生皆様で構成されており、実際の活動は学生大会で選出された代議委員が中心となって行っております。学生大会はその他にも1年間の活動方針を決定する重要な会議です。皆さん一人一人の意思が今後の活動に大きく影響していますので、可能な限り学生大会にご出席ください。

学生大会開催のお知らせ

5月22日(水) 17時～ 農学部Ⅲ号館多目的室にて
主に以下の3点について報告・決議を行います。

- 昨年度活動・会計報告
- 代議員・監査の決定
- 本年度活動・予算、学部への要望等決議

皆さんは5月病と呼ばれる症状を知っていますか？新年度には入学や就職、移動、クラス替え、一人暮らしなど新しい環境での生活が始まりますね。その環境に適応できないと、人によっては5月のゴールデンウィーク明け頃からうつ病に似た症状が出てしまいます。この症状が5月病と言われています。医学的な診断名としては、「適応障がい」あるいは「うつ病」と診断されます。休めるときはしっかり休む、あるいは趣味の時間を増やすなど、ストレスをためないように心がけましょう！

また、今年はまだ体験したことのない10連休があります。この間に、生活のリズムが崩れると元に戻すのも大変ですし、適応障がいにもつながりやすくなります。特に夜更かしよりは、朝起きる時間がずれることの方が問題とのことですので、朝寝坊はしても1時間くらいにしましょう。また、体内時計のセットアップには朝日が必須とされています。カーテンを開けたり散歩をしたりして、努めて光を浴びましょう。もちろん外出時には、日焼け対策もお忘れなく。

来月には1学期末テストもありますね。1回生にとっては初めてのテストです。分からないことがあれば先輩や先生に聞いてみてください！