

基礎教育センター ニュースレター



令和7年5月
九州産業大学
基礎教育センター
No.2(通算94号)



気持ちを勉強モードへ

ゴールデンウィークも終わり、クォーター型の授業は約半分が終わろうとしています。

ゴールデンウィークが明けて、休みがちになり単位が修得できない…というパターンはありがちです。

しっかり気持ちを切り替えて、規則正しい大学生活を送りましょう。
まずは授業に出席すること！単位修得においてとても重要です！



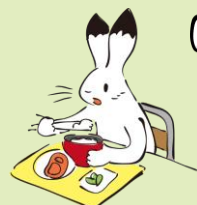
リフレッシュも大切に

環境の変化による不調やストレスは、ため過ぎないように適度なリフレッシュが重要です！



👍 睡眠の質を高めよう

就寝前のスマホは厳禁です！
睡眠の質を高めることで疲労回復、自律神経が整います。



👍 バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して、ビタミンミネラルも摂取しましょう。



👍 適度に体を動かそう

運動によって交感神経が高まりますが、緩やかに副交感神経が優位になり、リラックスできます。



👍 趣味を続けよう

好きなことをする、それが一番のストレス発散に繋がります。

基礎センコラム

5月病に注意！

4月からの大きな生活環境の変化に伴う「気分の落ち込み」や「体調不良」がゴールデンウィーク後から表れることを五月病と呼びます。

5月病は誰にでも起こり得る病気です。

不眠・食欲不振・不安・意欲の低下など、普段はなかった症状が長く続くようであれば、一人で抱えず、お気軽に学生相談室に相談してください。

専門のカウンセラーが相談に応じます。



学生相談室 (1号館3階)

Tel 092-673-5183

開室
時間

10:00～17:00 (土日祝を除く)

HP

<https://www.kyusan-u.ac.jp/campus/life/counselor/>



KSU基礎トレピックアップ問題

【国語】以下の文章のカタカナを漢字に改めなさい。

- (1) コフンの発掘調査。
- (2) すべてがスイホウに帰す。
- (3) 今年のホウフを語る。

【歴史】以下の文章の()に当てはまる適切な語句、数字、アルファベットを入れなさい。

- (1) 670年、最初の完備した全国的な戸籍である()が作成された。
- (2) 奈良時代、税(調・庸)を徴収するために毎年作成された台帳が()である。
- (3) 奈良時代の遺跡からは、文字を記した木札である()が見つかり、重要な研究資料として活用されている。

解答は次号に掲載！ すぐに知りたい人は、基礎教育センターにて「KSU基礎トレ2024-後期No.3 総合問題」の解答用紙をお求めください

基礎教育センター ニュースレター93号の解答

【数学】(1)2,700円 (2)10人

【歴史】(1)半済令 (2)勘合

