

基礎教育センター ニュースレター

令和6年5月
九州産業大学
基礎教育センター
No.2(通算85号)



気持ちを勉強モードへ

ゴールデンウィークも終わり、14回ある授業のうち5回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

【歴史】以下の文章の()にある選択肢で適切な語句・数字を教えてください。

- (1) 縄文時代の東日本では、()という土人形が作られていた。
- (2) 弥生時代の遺跡からは、銅と錫の合金でできた銅剣・銅鉾・銅鐸などの()が発見されている。
- (3) 4～6世紀、()と呼ばれる人々が大陸から日本に渡ってきて技術や文化を伝えた。

【法学】以下の文章の()にある選択肢で適切な語句・数字を教えてください。

- (1) 日本国憲法では、生存権について、「健康で()な最低限度の生活」が保障されている。
- (2) 教育を受ける権利は、日本国憲法第()条で保障されている。
- (3) 法律よりも厳格な手続きによらなければ改正できない憲法を()憲法という。

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2023-後期No.1 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84号の解答

- 【国語】(1)上げた (2)破れて (3)別れ 【時事・一般常識】(1)子ども家庭庁 (2)いのち輝く未来社会のデザイン (3)線状降水帯

