

健康相談室だより

春号

「ヘルス&ウエルビーイング・トータルサポート室

新入生の皆さん、入学おめでとうございます！！

在学生の皆さんも気持ちも新たに新年度を迎えたことでしょう。

環境の変化に慣れるまでは大変ですが、体調を崩さないよう、まずは健康に留意し、心身共に充実した学生生活が送れるように心がけていきましょう！

学生・教職員健康相談室では、学生の皆さんが新しい生活環境に早く適応し、自分自身で健康管理ができるよう支援しています。

既に起こっているけがや病気トラブルに対応するだけでなく、病気の予防や健康相談にも取り組んでいますので、お気軽に相談に来てくださいね！



保健室で行っていること



- ◎ 身体面で気になる事がある場合、健康相談を行っています。
(★月 1～2 回学校医が来校します。)
- ◎ 症状によってはベッド休養ができます。
- ◎ 必要時に応急手当をして、症状に合わせて医療機関の情報提供をします。
注意) 保健室にお薬は置いていません。
- ◎ 学生健康診断を実施しています。
- ◎ 健康診断の検査結果で異常値や病気が疑われる所見があった場合、その結果に基づいて再検査や保健指導・精密検査の病院案内を行っています。



【各キャンパス保健室の開室時間】

	場所	平日	土曜	学校医来室日	電話番号
大宮	2号館1階	9:00～17:00	9:00～15:00	月2回(木)	048-687-5113
豊洲	研究棟2階	9:00～17:00	9:00～15:00	月2回(木)	03-5859-7400

※ **学校医来室日時**につきましては、保健室へお問い合わせ下さい

※ 休業期間中など授業期間外は保健室開室時間が変更されます。その他、時間変更等が生じる場合がありますので、ご確認ください。

※ **電話番号は通知し、開室時間内**におかけください。



健康な学生生活を送るために！

○ バランスのとれた食事をこころがけましょう！

一人暮らしをすると、食生活が乱れがちになり栄養バランスが崩れ、思いがけない病気になることがあります。健康なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事がかせません。朝食は抜かずに、主食・主菜・副菜の3品をバランスよく食べるよう習慣づけましょう！

○ 適度な運動をしましょう！

適度な運動は、筋力増強・心肺機能強化・ストレスの解消等、健康増進に役立ちます！自分の体力に相当した、長く継続できるような運動を選び、実行するようにしましょう！



学生の皆さんへお願い！！

◎ 急な体調不良に備えて、体温計は必ず準備してください！

自分の体調を客観的に把握する事も大切です。熱感・感冒症状・腹痛・下痢など調子の悪い時には、必ず体温を測るようにしましょう。登校可能かどうかを判断する時にも体温などの具体的な情報が必要です。



◎ 健康保険証は、常に携帯しましょう！

病状によっては、緊急で病院の受診をお勧めする事がありますので、健康保険証は常に持ち歩くようにしましょう。



◎ 一人暮らしや新しい環境の中で、万が一、急な病気やケガをした時は、受診などについて不安になると思います。事前に、内科・外科・歯科など近くで受診できる医療機関を把握しておきましょう。

お知らせ

健康相談室だよりでは、**季節ごとに流行する感染症や健康上の注意点など役立つ情報が満載でお届けします！！**次号の健康相談室だよりもお見逃しなく！！
皆さんの健康をサポートします！