



こころとからだの健康

～保健管理センターからのお知らせとお願い～



保健管理センター工学部分室 保健師 野崎篤子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

新しい土地、新しいキャンパス、新しい友人に囲まれ、今、みなさんはどんなお気持ちでしょうか。新生活に対する嬉しさや期待、そしてちょっぴり不安と寂しさなど様々な感情が混同している時期かもしれませんね。

大学は、授業をとるにしても自分で確認したり、サークルに入るにしても自分で調べたり聞き込み?をするなど、高校までの環境とは少し異なるところが出てくると思います。そんな新しい環境や習慣の中で、こころやからだはいつもよりも疲れやすくなっています。自分の体調がいつもと違うなあと感じる事があれば、いつでも気軽にふらっと保健管理センターを覗いてみてください。

みなさんと保健管理センターとの赤い糸?がつながる時

1. 健康診断(自分自身の健康状態を把握できるとても大切な機会です)

毎年4月から5月にかけて、新入生および在校生に対して実施しています。身長・体重・血圧・視力測定、尿検査、医師による内科検診、レントゲン、1年生は血液検査などを受けることができます。この機会に必ず受診し、自分の身体の健康チェックをあげましょう。

2. 保健管理センターで相談

保健管理センターには保健師が常駐しています。なんだか熱っぽい、お腹が痛い、なんだか気分がすぐれない等、いつもと違う身体の不調を感じたら、保健管理センターまでちょっとだけ足を運んでみてください。頭痛や腹痛、怪我などの応急処置を受けることができます。また、医師による診察や健康相談を無料で受けることもできますので、「こころやからだの不調を感じたら保健管理センターへ」。

3. カウンセリング(心理相談)

保健管理センターでは、専門のカウンセラーの先生にカウンセリングを無料で受けることができます。新生活で疲れたなあと感じた時や、誰に相談すれば良いか分からない時など、こころの不調や疲れを少しでも感じたらいつでも気軽に相談ください。

ご相談内容は必ず守られますのでご安心ください。相談予約は幸町キャンパスだけでなく、各分室でも行っています。

4. 医療機関の紹介

みなさんの状態によって、医療機関を紹介させてもらっています。医療機関を受診する際には健康保険証が必要ですので、下宿生は、遠隔地被扶養者

証を取り寄せ て手元に保管して置いてください。

5. セルフアセスメントコーナー

保健管理センターにはセルフアセスメントコーナーというものがあります。ここでは、身長・体重・体脂肪率・血圧などをみなさんで自由に測定することができます。なかには、数人で保健管理センターを訪れ、握力計の測定結果を競い合う学生さん達もみかけます。

このようにしてみなさんと保健管理センターの赤い糸?がつながる時があります。他にも何か気になる事があれば、いつでも保健管理センターの方へ問い合わせください。

その他

【ちょっと保健師の気になること】

○飲酒について

新入生のみなさんは新入生歓迎コンパ、サークルでの飲み会など、アルコールを勧められる機会があるかもしれませんが、お酒を飲めない場合は、はっきりと断りましょう。また、お酒を他人に強要するのもやめましょう。無理な飲酒は急性アルコール中毒を招きます。急性アルコール中毒はみなさんの大切な命を奪う危険性があります。

○喫煙について

喫煙はみなさんの健康だけでなく周囲の人の健康も損なうことに繋がります。一度喫煙すると、禁煙するにはかなりのパワーが必要になります。喫煙する前にみなさんの健康をよく考え、からだを大切にするようにしてください。保健管理センターでは禁煙のご相談にもなっていますので、いつでも気軽にご利用ください。

最後に

新生活を迎え、きっと嬉しい事も疲れる事もいっぱいのみなさんですね。大学の自分、友人の前の自分、サークルの自分とみなさんは様々な役割をこなさないとけない自分がいるかもしれません。

でも、どんな時の自分でも決して無理をしないでください。独りで抱え込まないようにしたいです。しんどくなる前に保健管理センターにふらっと寄ってみてください。

みなさんのこころとからだの健康のお手伝いができるよう保健管理センタースタッフ一同お待ちしております。