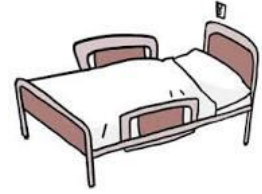




新しい環境での学生生活が始まりました。

新年度が始まり、新入生も在學生も希望を抱き、目標に向かって気持ちを新たに日々励んでおられると思います。

保健室では



学生のみなさんが自己の健康管理に関心を持ち、豊かな学生生活を送ることができるよう健康面からサポートしています。

体調を崩しやすい時季です。個人差がありますが、過度のストレスが続くと、精神的な健康や身体的な健康に影響を及ぼすことになります。健康で過ごすために規則正しい生活を心がけていきましょう。

健康で過ごすための

規則正しい生活を！



《ストレス対策》

1. ストレスの正しい知識を得る。
2. 健康的な、睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持する。
3. 自分自身のストレスの状態を正確に理解する。
4. リラックスできるようになる。
5. ものごとを現実的で柔軟にとらえる。
6. 自分の感情や考えを上手に表現する。
7. 時間を有効に使ってゆとりをもつ。
8. 趣味や旅行などの気分転換をはかる。



などが挙げられます。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の位置づけは、令和5年5月8日から「5類感染症」になりました。

また、学校保健安全法施行規則においても、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」を新型コロナウイルス感染症による出席停止期間としています。

感染者数は減少傾向ですが、インフルエンザ等も含め、まだまだ**感染予防対策が必要**です。

学生相談室について

学生相談室(B棟1階保健室隣り)で、**毎週月曜日13時から17時まで**専門家(カウンセラー)によるカウンセリングが受けられます。体調面・心理面の不調が続くときは、ひとりで抱え込まずに相談してみませんか。専門家のサポートが必要な時は、チューターや支援担当者・保健室に連絡・相談してください。学生相談室前のドアに掲示されているメールアドレスから、予約等の相談も可能です。個人情報については遵守されます。

メッセージ 文部科学大臣 2024.2.27 付 (文部科学省ホームページより)

4月からの新しい環境や学業について、また、自身の将来のキャリアや人間関係などについて、悩んだり、不安を感じたりすることはありませんか。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話やSNSなどで相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、身近な人の悩みや不安を和らげるにつながります。

<参考:厚生労働省や各自治体の相談窓口>

- まもろうよこころ(電話相談・SNS相談) ○こころもメンテしよう~若者を支えるメンタルヘルスサイト~
- 全国精神保健福祉センター一覧(全国精神保健福祉センター長会ホームページ)



以下の日程で実施されます。

※詳細については別紙掲示します。

日程通りに必ず受けるようにしましょう。

○内科検診 (会場:保健室)

4月17日(水) 18日(木) 19日(金)

○胸部レントゲン撮影

(受付:ソフィアルーム)

4月23日(火) 予備日26日(金)



保健だより

健康面や注意事項、保健室利用等に関しては、入学式で配布した「保健ガイド」や大学・短大のホームページに詳しく記載されていますので活用してください。また、保健だよりは、年に5回程度発行しています。健康管理に役立つ情報や季節ごとのトピックスが、ホームページと各学科に掲示されます。