

保健だより

4月号

尚絅大学・短期大学部 保健室

平成27年 4月1日 発行

ご入学・ご進級おめでとうございます！

すっかり暖かくなり、新年度が始まりました。みなさん新しい環境の中で、様々な期待や不安を抱えていることと思います。この時期は環境の変化に慣れず、体調を崩してしまう人も多いときです。規則正しい生活を心がけ、良いスタートを切ってくださいね。

保健室の利用について

利用可能時間：月曜～金曜日までの8：30～17：15

楡木キャンパスでは 坂口 直美先生

九品寺キャンパスでは 田中 春奈先生

がいつでも皆さんの来室を待っています。



けがや体調の悪いとき、相談したいことがあるとき、話をしたいときなどなど、気軽に保健室に来てくださいね！

保健室利用の注意点

☆保健室での処置は応急処置です。

その後の治療は病院・家庭で行ってください。

☆保健室では、アレルギー等の副作用の心配があるので

基本的に飲み薬は使いません。

☆講義がある時間の保健室利用は、

担当の先生に伝えてからにしましょう。

生活リズムを整えよう！

夜更かし、運動不足、朝食を抜く、などなど、春休みの間に生活リズムが崩れていませんか？ 早いうちに規則正しい生活リズムを取り戻すことで、身体の調子を整えることにも繋がります。

朝：決まった時間に起きましょう。朝日を浴びてしっかり朝食を摂ります。

昼：眠くなったら、軽く昼寝を取るのOK（講義中は絶対にだめですよ）

夜：寝る前にはパソコンやスマートフォンの画面をなるべく見ないようにします。また、寝るときは満腹でないのがベストです。



健康診断を受けられなかった人へ

健康診断の結果は、就職活動や実習の際に必要となります。結果が出るまでに時間がかかりますので、早めに桜十字病院で受診しましょう。

健康診断の受診について詳しいことは、保健室まで聞きに来てください。

