



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？新学期は、多くの学校行事と環境の変化で緊張が続き、思っているよりも心と体が疲れます。疲れやすい時期であると自覚を持って、健康に気を付けた生活を心がけましょう♪

保健室の利用について

＜利用可能時間＞月曜～金曜日までの8:30～17:30

※武蔵丘キャンパスの保健室利用時間が、昨年度とは異なります。

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

保健室利用上の 注意点等

☆保健室での処置は応急処置です。

その後の治療は病院か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。

☆保険証を所持しましょう。

緊急で病院に行く場合に必要です。所持していない場合、保護者に持ってきていただくなどしなければいけません。保険証は日ごろから持ち歩くようにしましょう。



～「食事・運動・睡眠」の健康の3原則～

食事

- ・朝食を食べる（時間がなくても何か必ず食べる）
- ・ダイエットをするときは、間食を減らし、食事はきちんと3食取る
- ・ファストフードを食べるときは、サラダか野菜ジュースをプラスする

運動

- ・お風呂上りにストレッチ
- ・エレベーターを使わず階段を利用する
- ・一駅分だけ歩く
- ・定期的に運動する機会を作る

睡眠

- ・寝る前2時間はスマートフォンを見ないようにする
- ・寝る前3～4時間はカフェインを取らないようにする
- ・シャワーで済ませず湯船につかるようにする

ちよつとした心がけが
健康への第一歩！

〔重要〕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。また、受診費は授業料の中から出ますが、遅くなると自己負担で受けてもらうことになります。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。