



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新学期が始まりました。この時期は新しい環境で緊張が続き、自分が思っているより疲れていることも。行事続きで忙しい時期ではありますが、早く寝たり、ゆっくりと入浴したり、適度な運動をしたり・・・とリフレッシュしながら過ごせると良いですね。

保健室の利用について

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！



<場所> **九品寺キャンパス 1号館 2階**
武蔵ヶ丘キャンパス 管理棟 1階
<開室時間> **平日 8:30~17:30**

保健室利用上の 注意点

- ☆保健室では寝ている人がいます。保健室に入る際のドアノックや声は、控えめにしましょう。
- ☆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、飲み薬は渡しません。
- ☆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。保険証は日ごろから持ち歩くようにしましょう。

～朝ごはん、食べていますか？～



みなさんは毎日朝食を取っていますか？厚生労働省が毎年実施している「国民健康・栄養調査（平成28年度）」によると、朝食の欠食率は男性で15.4%、女性で10.7%であり、年齢階級別にみると、男女ともにその割合は20歳代で最も高く、それぞれ37.4%、23.1%であるとのこと。授業中集中できない、だるい・きつい、イライラする・・・などの原因は、朝食欠食が原因かもしれません。時間が無い・あまり食欲が無い・・・などで欠食の人は、本当に食べる時間無かったり、全く食べられないほど食欲は無い状態でしょうか？もしかしたら、「まあ、食べなくてもいいや」という意識があるかもしれませんね。朝食欠食は心身に様々な影響を及ぼします。バランスの良い食事を取るのが望ましいですが、全く食べる習慣が無い方などは、短時間で食べられるものを前日から準備をしておいたり、バックに何か食べ物を入れておいたり、「必ず何か食べる」ことから始めてみましょう。

〔重要〕学内健康診断を受けられなかった人へ…

健康状態の把握、病気の早期発見・早期治療のために、健康診断を受ける必要があります。また、健康診断の結果は、就職活動や実習の際に必要となる場合があります。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となります。詳しいことは、保健室まで聞きに来てください。