

ご入学・ご進学、おめでとうございます

新学期が始まり一週間が経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか。この時期は、まだ新しい環境に慣れずに緊張が続き、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、適度にリフレッシュしつつ、健康に気を付けた生活を送るようにしましょう。

保健室について

<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

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

- ☆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。

睡眠リズムを整えよう！

忙しい新学期の時期、やりたいことが多くて、つい睡眠時間を減らしてしまっていないか？夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると、頭も身体も十分に働かない状態になり、疲れがたまりやすくなります。頑張りすぎて体調を壊してしまえば、何事も、本末転倒です。規則正しい生活習慣を心がけ、必要な睡眠時間をしっかり確保しましょう。

睡眠リズムを整えるポイント



- 寝る前の光の刺激（テレビ・スマートフォン）を控える
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる
- 朝食を決まった時間に食べる など

〔重要〕 学内健康診断を受けられなかった人へ…

- 学内健康診断を受診できなかった学生は、各自で桜十字病院へ受診しに行く必要があります。受診の際に必要な問診票が保健室にありますので、取りに来てください。
- 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になってしまう可能性があります。健康診断受診についての詳細は、保健室まで聞きに来てください。