

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！在学生のみなさんは、新しい学期の始まりですね！新しい人との出会いや、キャンパスライフ・・・楽しみにしていることも多いと思います。でも、環境の変化や新しい人間関係に慣れるまで、疲れがたまってしまう時期でもあります。少しでも「疲れたな」、「何か、いつもと違うな」と感じたら、無理をせず小休止しましょう。保健室では、次のようなことを行っています。けがや病気のとき以外でも利用してください。

保健室紹介

保健室では以下のようなサポートをおこなっています。

応急処置

けがや体調不良時の応急処置を行います。ベッドが3台あり、休養できます。

身体がきついときは、我慢せず利用してください。

健康相談

身体や心の悩み、不安なことについて対応します。

学生相談室でのカウンセリングの予約もできます。

【学生相談室】

10：00～17：00 開室

健康診断証明書発行

健康診断証明書は自動発行機で発行できます。

ただし、毎年4月に学内で実施する健康診断を全項目受けていないと発行できません。

各種測定

身長・体重・体脂肪・血圧・視力は随時自己測定できます。体調管理に利用してください。

アルコールパッチテスト

アルコールに弱い体質かどうかを簡易的に調べることができます。

4～5月を除く毎週火・金の13時～16時に行えます。

マッサージチェア

腕から足まで全身で15分くらいです。

疲労回復や血行促進に効果があります。

保健室【場所】北キャンパス2号館 1階 【開室時間】月～金 8：40～17：10

春の健康管理

春、「身体がだるい」「気分がすっきりしない」「食欲がない」といった、心身の不調を感じたことはありませんか？これは、自律神経の乱れが原因かもしれません。自律神経の乱れには春の寒暖差や新生活などによるストレスが大きく影響します。自律神経の働きを整えて、春を快適に過ごしましょう。

自律神経とは？

自律神経は、あらゆる内臓器官を自分の意思とは無関係に調整してくれる神経です。呼吸器官や消化器官、体温調節機能といった、私たちの体の機能をコントロールする役割を担っています。「交感神経」と「副交感神経」のバランスで調節されています。

自律神経の働きを整えるとは？

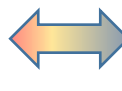
交感神経と副交感神経の切り替えを適切にスムーズにすること！

「交感神経」と「副交感神経」が切り替わるときにバランスを崩しやすく、心身の不調を引き起こす

朝、交感神経のスイッチをオン！ ～生活リズムを整えてメリハリのある生活を～

- 起床時間・食事の時間・就寝時間を毎日なるべく同じ時間にする。
- 朝、起床後、日光をしっかり浴びる。
- 朝食を食べる。
- 適度な運動を習慣化する。

交感神経
活動しているとき
緊張しているとき
ストレスがあるとき
寒いとき



副交感神経
休息しているとき
眠っているとき
リラックスしているとき
暖かいとき

自律神経

春は

体温調節をしっかりと

春の寒暖差に対応できるようカーディガンやストールを持参する。

夜、副交感神経のスイッチをオン！ ～ストレスをためず、リラックス～

- ぬるめのお風呂（38度～40度）にゆっくりつかる。
- 良質な睡眠を！できれば消灯する。寝る前のスマートフォンの利用は避ける。適度な昼寝（15分～30分程度）をとる。

お知らせ

学校医健康相談

日時：6月6日（木）13：30～ 藤原胃腸科内科 理事長 藤原 淳 先生

7月11日（木）13：30～ 田村医院 院長 田村 博子先生

学校医健康相談は前日17時までに保健室へ申し込んでください