

保健室・学生相談室 だよ



みなさん、はじめまして。

6月から本学の保健室に、勤務することになりました看護師の安武春野と申します。
皆さんが、充実した大学生活を送れるように身心両面からサポートしたいと思っています。
気軽に、保健室へお越しください。

保健室利用案内

救急・応急処置

怪我をした時や急病時に応急処置をおこないます。専門的な治療が必要な場合は医療機関の紹介をしています。

休養

保健室には、4台ベッドを置いています。体調不良時などに利用できます。

各種測定

健康管理のため、身長・体重・体脂肪・握力・血圧・視力・体温測定ができます。気軽に利用してください。

健康相談

健康に関する相談を受け付けています。

保健室開室時間

9:00～18:00(月曜日～金曜日) ※土・日・祝日は閉室

9:00～17:00(夏休み・冬休み期間中)

保健室は、B棟地下1階にあります。いつでも気軽に立ち寄ってください。



熱中症

今年も暑い夏がやってきました。しっかりと体調管理を行ってください。今回は熱中症の予防・対策についてお知らせします。

対策1

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から日常的に適度な運動をおこない適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

対策2

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ち衣類は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶよう工夫しましょう。また帽子をかぶり、日傘をさし、日陰を選んで歩いたり、「日差しを」さけるようにしましょう。

対策3

炎天下でのスポーツ・暑い場所での作業では、適度な水分と塩分の補給を行い、こまめに休憩をとるようにしましょう。



学生相談室からのお知らせ



☆コミュニケーション講座 基礎編のお知らせ☆

学生相談室では6月より月に1回、コミュニケーション講座を行っています。

全8回開催 時間は16:30～18:00です。

詳しい内容、問い合わせ等は学生相談室までお越しください。

☆フリースペースのご案内☆

学生相談室内には講義の合間の空き時間や昼休みなど一人で過ごしたり勉強したりできる場所があります
ちょっと一息つきたい時など気軽にご利用下さい。

7月7日まで七夕の笹が飾ってあります。短冊に願い事を書きに来ませんか？



～こころの健康相談を行っています～

月に一度、精神科医が心身の健康について相談を受けています

本学の学生なら誰でも利用できます。相談は予約制です。

ご希望の方は下記の学生相談室までご連絡ください。

【先生のご紹介】三木 浩司 先生（精神科医・臨床心理士）

【相談日】7月18日（火）10月17日（火）11月14日（火）

【時間】14:00～16:00

精神科部長



【全てのお問合せ・連絡先】

B棟地下1階

保健室 092-606-7293

学生相談室 092-606-7251

受付時間 平日 9:30～17:00

掲示期間2017年9月末まで

