

保健室・学生相談室だより



ご入学・ご進級おめでとうございます

保健室・学生相談室では、皆様が充実した学生生活を過ごせるように、心身両面からサポートしていきます。

保健室からのお知らせ

保健室の紹介

保健室では、休養スペース・医療機関のご案内・健康情報の書籍やパンフレット等の閲覧・身長・体重・握力・視力測定、また血圧・検温の測定が可能です。
場所は、B棟地下1階にあります。お気軽にお立ち寄りください。

お酒について

4月は、部活・サークルなど新人歓迎行事として飲酒の機会が多く、また若年者は自分の限界がわからなく、アルコールにたいして耐性が低いことなどから、急性アルコール中毒のリスクが高くなり、生命に危険をおよぼす可能性があります。

<お酒の席での心がけ>

- ・短時間のうちに多量の飲酒をしない。
- ・自分の適量を知り、その日の体調にも注意する。
- ・空腹のときは、飲酒しないようにする。
- ・薬を服用しているときには飲酒しない。

<急性アルコール中毒が疑われる場合の対応>

- ・衣類をゆるめて楽にする。
- ・体温を下げないように毛布などをかけて暖かくする。
- ・吐物による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる。
- ・吐きそうになったら、抱き起さず横向きの状態で吐かせる。

<下記のような兆候が現れた時は、すぐに救急車を呼びましょう>

- ・意識がない。ゆすっても、つねっても起きない。
- ・全身が冷え切っている。
- ・呼吸状態がおかしい。浅く、途中途切れたりする。
- ・大量の血や、食べ物を吐いている。
- ・失禁している。



急性アルコール中毒を防ぐため「一気飲みをしない・させない」

* 未成年者(満20歳未満)の飲酒は法律により禁止されています。また急性アルコール中毒で死亡させた場合は刑法(傷害致死罪)が適用されます。

* 未成年者の飲酒は脳機能低下 肝臓、その他の臓器に障害をおこしやすい 性腺機能障害になる危険が多い
アルコール依存症になりやすい。

* お酒について正しく理解した上で、責任ある行動をしていきましょう。

学生相談室からのお知らせ

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、新学期へ向けて準備はできていますか。大学生活の中で困った時に相談できる窓口の1つに、「学生相談室」があります。学生相談室では、学業の悩み自分の性格から将来のこと、家族や友人関係、不眠、気分の落ち込み等、心身の不調など幅広い相談を受けています。相談は臨床心理士が対応します。(月～金曜日 9:30～17:00 まで)
ご利用は予約制となります。ご希望の方は学生相談室にお越し下さい。
電話、メールでも予約が可能です。下記の学生相談室までご連絡ください。



また、学生相談室では個人用のスペースや少人数で過ごす場所(フリースペース)もあり、空き時間にちょっとした休憩や勉強にご利用頂けます。図書の貸し出しも行っています。ぜひ、ご利用下さい。



～心の健康相談を行っています～

月に1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。
些細なことでもご利用下さい。
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下さい。
【先生のご紹介】 三木 浩司先生 (精神科医・臨床心理士)
【相談日】 4月17日(火)、5月15日(火)、6月12日(火)
【時間】 14:00～16:00



【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
	学生相談室 E-mail	counsel@fit.ac.jp
	受付時間	9:30～17:00

掲示期間 2018年6月末