

保健室・学生相談室便り



◆ 2023年度 定期健康診断の結果は ”my FIT” で確認しましょう ◆

定期健康診断では、身長・体重、視力・聴力、尿検査(糖・蛋白)、血圧、胸部レントゲン検査をしました。自分の身体の状態を確認しましょう。再検査を勧められている学生は早めに検査をしてください。結果は必ず保健室までお知らせください。
保健室では、血圧測定や体組成測定を随時行っています。ご利用ください。

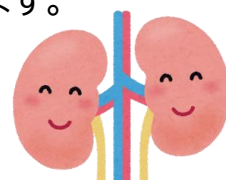


定期健康診断の結果より…“尿検査”について

尿には体内で不要になった老廃物等が含まれます。病気等で本来尿中には含まれないものが入るなど、検査することで体内の情報を得ることができます。

* 尿 糖：糖尿病などで陽性になります

* 尿蛋白：腎機能の低下や腎臓の病気で陽性になります



注意すること

1. 中間尿を採る

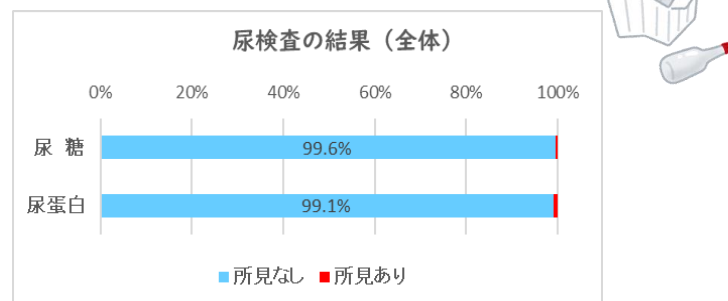
膀胱から尿道を通して排泄されるため、最初の尿と最後の尿は採りません

2. 早朝尿を採る

朝起きての最初の尿がいいのですが、午後からの健康診断では午後1番の尿を採りましょう

2023年度の健康診断結果より…

今回は、尿検査の結果についてお知らせします。尿検査では、ほとんどの方が所見なしです。少数ではありますが“所見あり”と判定された学生もいます。病気ではなく、睡眠不足、疲労等によって所見ありとなることもあります。必ず再検査を受けましょう。



4月から保健室に勤務しています、保健師の大藤 直子(おおとう なおこ)です。新しい年度に入って3か月が経ち、疲れは出ていませんか。心身ともに元気に学生生活を送るためには、食事と睡眠、適度に体を動かすことが大切です。みなさんが自分の好きなこともしっかり楽しみながら、充実した学生生活が送れるように応援していきたいです。



※ 夏本番！水分・ミネラルを摂って、脱水症を予防しましょう



学生相談室より



こんにちは。学生相談室です。今年度が始まり、早くも3か月が過ぎようとしています。皆さん、心身の調子はいかがでしょう？ 今年度より、3名の新しいカウンセラーが赴任しました。学生の皆さんなら誰でも利用できる相談室ですので、気軽にお越しください。

🍷 新任カウンセラーの紹介 🍷



空閑しずな 先生(常勤)

はじめまして。4月から常勤で勤務しています、空閑(くが)しずなと申します。大学生活では勉強、アルバイト、サークル、就活・・・、さまざまな問題や悩みとぶつかることが多いと思います。そんな時に相談できる場所の一つとして、学生相談室を思い出してほしいです。一人ひとりが自分らしく過ごせるように、お手伝いできればと思います。好きなことは、ゆっくり、のんびりすること。日常の中では知らず知らずのうちに気を張っていることもあるので、適度に体の力を抜くことを意識して過ごしています。これから皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

木村佳代子 先生(非常勤)

はじめまして。4月から月曜と水曜に勤務しています、木村です。福工大では、1年目になります。どうぞよろしくお願いいたします。学生生活では、自分で決断して動かなければならないことが増えていきます。様々な悩みや困難なことにぶつかり、心身ともに疲れることもあると思います。みなさんが安心して充実した学生生活を送っていけるよう、お手伝いいたします。ほっと一息つきたいとき、誰かに話をきいてほしいとき、どんなことでも構いません。どうぞお気軽に学生相談室にお越しください。お待ちしております。

坂井美生 先生(非常勤)

初めまして。4月に入職したカウンセラーの坂井美生と申します(勤務日：火・木曜日)。最近、卒業生の方々が相談室を来訪する場面に出くわしました。とても遅しくて、社会人として忙しく頑張っておられる様でした。在学当時は、悩みながらも自分と向き合う時間を過ごされたのだと想像してみました。成長された姿を灌漑深く感じました。悩みながらも大きな木の様に成長する時間は貴重ですね。私も学生の皆様と一緒に学び、成長していけたらと考えております。どうぞ、宜しくお願いいたします。趣味は喫茶店巡りと古い着物収集(着物マニア・着物談義求む)です。

新規で相談希望の方は右記のQRコードよりお申込み下さい。



【全てのお問合せ・連絡先】

B棟地下1階

保健室 092-606-7293

E-mail hoken@fit.ac.jp

学生相談室 092-606-7251

E-mail counsel@fit.ac.jp

開設時間 平日 9:00~17:00