



# 保健室・学生相談室便り

# 春

## 学生相談室の紹介

こんにちは。学生相談室です。新学期がスタートしましたね。春は生活環境の変化と共に心身のバランスを崩しやすく、不安や困り事を抱えることもあるかもしれません。学生相談室は、皆さんが大学生活で出会う様々なことについて、自由に話し、相談することができます。

専門のカウンセラーが対応し、相談内容、秘密は厳守します。また一人は勿論、友人と一緒に相談も可能です。

学生に関する相談であれば、保護者や教職員も利用できます。【新規予約はこちらから】

相談方法 QRコード(初回・久しぶりの方限定)、電話、メール、直接来室にて

学生相談室の詳細は大学HPをご覧ください



## ご入学・ご進級おめでとうございます

学生相談室・保健室では、皆さんが健康で楽しい学生生活が過ごせるよう心と身体の両面からサポートしていきます！

### ◆ 保健室の紹介 ◆

保健室では体調不良時の休養、外傷等の処置を行っています

また、健康診断の結果についての保健指導や身体面での相談も受けています

保健室には、身長計、体組成計、血圧計などがあり、いつでも測定する事ができます

お気軽にご相談ください

※ 注意！薬（鎮痛解熱薬、整腸剤等）は置いていません！



### ◆ 保健室からのお知らせ ◆

1. 4月に受診された健康診断の結果は6月以降、my fit で確認しましょう  
結果で、気になること、不安なことがあれば、いつでもご相談ください  
また、保健室から連絡があった学生は、必ず保健室まで来室ください

2. 健康づくりの講座に参加し、より健康になろう

6月には”体幹を鍛えよう！”～身体を支える骨や筋肉について学ぼう～というテーマで講話と実技を行います

”体幹とは”身体の中心部のこと。首から上、腕・足を除いた胴体部分を指します  
腹筋や背筋、肩甲骨や股関節周辺の筋肉なども全て体幹に含まれるパーツです  
身体の深い部分にある姿勢をコントロールするための筋肉（インナーマッスル）も体幹の一部です

あなたは、体幹を鍛えて…どんな目標を持ちますか？

ホームページ・my fit・掲示板 などでご案内します



3. ホームページに”健康情報”欄を作りました  
健康に関する様々な情報を掲載したいと思っています  
学生からのリクエストも受け付けています

4月の”健康情報”は、**予防接種**です



### ◆ お知らせ ◆

#### ●春のぷらっと交流会

学生の皆さんの出会いと交流を目的とした「春のぷらっと交流会」を開催します！  
大学生活について情報交換しませんか？（詳細は別途チラシでご確認ください）

・日時：4月16日(火) 16:20～17:20

・申し込み方法：右記QRコードより4月12日までに、お申し込みください



#### ●精神科医による「心の健康相談」

【ぷらっと交流会申込フォーム】

精神科医による「心の健康相談(年6回)」を実施しています。

メンタルヘルスや対応について、保護者や教職員の方からの相談も可能です。

相談ご希望の方は、学生相談室へご連絡ください。

2024年 前期実施日程

4月23日(火)、6月3日(月)、7月22日(月)

場所：学生相談室

時間：14:00～16:00



### 【全てのお問い合わせ・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 (保健室は18:00まで)