

保健室・学生相談室便り



◆ 2024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受診し、結果を必ず保健室までお知らせください。保健室では、血圧測定や体組成の計測を随時行っています。ご利用ください。



健康診断結果～BMI判定～

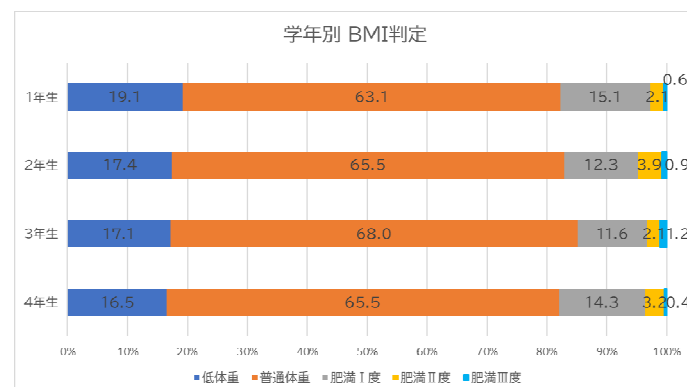
右のグラフは、学年別のBMI判定を表したものです。普通体重がどの学年も多い結果となっています。

肥満Ⅰ度～肥満Ⅲ度は、どの学年も15%前後います。

BMIの判定が、肥満Ⅰ度以上の場合であっても必ずしも脂肪が多いというわけではありません。昨年の健康診断から体重が増えていて、特に運動をしていない場合は、脂肪が増えている可能性があります。

脂肪を燃焼させるには、有酸素運動(例:ウォーキング、ジョギングなど)が効果的です。

代謝を上げるためには、筋力トレーニング(例:スクワット、腕立て伏せなど)が効果があります。



※BMIは、体重(kg)を身長(m)の二乗で割って算出するため、筋肉量や脂肪量を区別できない。筋肉量が多い場合も肥満に該当する。



体組成計で計測しませんか

保健室には、体組成計があります。体組成計は、体重だけでなく脂肪量や筋肉量なども計測することができます。体重計が自宅にない場合、健康診断の時にしか計測することがなく、思った以上に体重が変化していることがあると思います。日頃から体重を計測して、自身の状態を確認しておくことは大切です。

運動を始めた人はもちろん、自身の筋肉量が知りたいという人、日々の体の変化を確認したい人など、お気軽に計測にお出でください。お待ちしております！



夏の暑さも本番です！

暑さもこれから本格的になります。引き続き、熱中症には注意が必要です。日頃から、こまめに水分を摂るように心がけましょう。また、暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちです。そんな時こそ、旬の食材(トマト・きゅうり・ピーマン・あじ・いわし・うなぎなど)を食べて、体力をつけましょう！

暑さに負けないためには睡眠も大切です。良い睡眠をとるために、シャワーではなく、ぬるめのお風呂に入りましょう。就寝する部屋は、室温が28℃になるようにエアコンなどを上手に利用しましょう。



学生相談室からのお知らせ



学生相談室のピアサポーター活動のご案内

学生相談室では、学生による学生のためのサポート活動を行っています。履修や勉強方法、試験対策、課題のやり方、myFITの使いかたやメールの書き方、進路のこと、サークルやアルバイトのこと、話し相手が欲しい時、等どんなささいなことでも、先輩学生が相談にのります。先生や親、専門家に相談するほどではないかなと思うことでも、身近な学生同士なら相談しやすいこともあると思います。是非お気軽にご利用下さい！

ピアサポーター学生のプロフィールは、学生相談室のHPをご覧ください。



ピアサポーター学生 前期シフト					
曜日	月	火	水	木	金
1					
2			機械3年	電子3年	通信工学専攻 修士2年
3	通信工学専攻 修士1年				
4	社会環境3年	電子4年		情報工学専攻 修士1年	
5					

・前期は、7/25まで
・後期のシフトは、後期授業開始後にご案内します。
・時間割変更の場合は、その日の時間割に即して稼働します



※学生相談室(カウンセラー)への相談ご希望の方は、右記のQRコードからお申込下さい



【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