



## 1. ウォーキングチャレンジ 2025 結果報告

参加団体 53 団体のうち第4位になりました。



昨年に引き続き第4位という結果でしたが、参加者 235 名(学生 137 名、教職員等 98 名)の頑張りで、平均歩数は昨年から大幅アップとなりました!また、参加者も過去最高の参加者となりました。FIT Walker 賞(1日平均 8,000 歩)は、154 名(65.5%)も達成しました。

## 2. 定期健康診断が始まります

2026年2月と4月に定期健康診断を実施します。

2月の健康診断の対象は、大学現3年生、大学院 修士現1年生・博士現1~3年生、短大現1年生です。4月の健康診断の対象は、次年度新2年生・3年生です。

日時の詳細は、保健室のホームページや学内の掲示を確認し、忘れずに健康診断を受けましょう!



## 3. 花粉が飛び始める時期になりました

今年も花粉症の時期が近づいてきました。2026年のスギ花粉の飛散開始は、九州は例年並みの2月上旬から3月中旬になる見込みです。また、飛散量も、九州は例年並みのようです。

花粉症の人は、花粉が飛び始め前から対策を始めましょう。

〈日常生活での花粉対策〉

- 外出時はマスクをしましょう (不織布のマスクがおすすめ)
- 眼鏡を利用する (通常の眼鏡でも、眼に入る花粉量を減らすことができます)
- 花粉がつきにくい服装をしましょう (綿やポリエステルの素材がおすすめ)
- 帰宅時は、玄関に入る前に衣類に付いた花粉を払い落としましょう
- うがいと洗顔をしましょう
- こまめに掃除をしましょう (気をつけていても花粉は室内に入ります)



## 学生相談室より

新年おめでとうございます。

冬休みはいかがお過ごしましたか。新しい一年の始まりは期待もある一方で、「うまくやっていけるかな」「試験が心配だな」と不安を感じることもあると思います。寒さで外に出づらく、気分が沈みがちになることもあるかもしれません。



そんな時は、ひとりで抱え込まず、少し休んだり誰かに話したりしてみてください。学生相談室では、皆さんのが自分のペースで気持ちを整えられるよう今年もサポートしていきます。予約制の相談のほか、予約不要のフリースペースもありますので、気軽に立ち寄ってリラックスしたり勉強したりできます。

皆さんにとって穏やかで実りある一年となりますように。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## イベント

- ・ランチ会: 昼休みに集まって一緒にランチを食べながら話す会です。予約なし/出入り自由で誰でも参加できます。  
1/8(木)、1/21(水) いずれも 12:10~
- ・ピアサポート活動: 先輩が授業やレポートの疑問点、試験対策等の相談にのってくれます。日程など詳しくは学生相談室まで。
- ・好評だった「マイナス思考とのつきあい方講座(動画 80 分)」はオンデマンド配信中。右の QR コードからどうぞ。⇒



マイナス思考との  
つきあい方講座

## 受付に事務スタッフが常駐します

これまで、学生相談室の受付にはカウンセラーがいる時といない時がありました。12月後半からは事務スタッフが常駐しています。来室して相談申し込み等がいつでもできます。

## 新規相談希望の方

右の QR コード、または下の電話/Email より申し込み・予約してください。  
もちろん、直接来室でもかまいません



### 【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](mailto:hoken@fit.ac.jp)  
学生相談室 092-606-7251 E-mail [counsel@fit.ac.jp](mailto:counsel@fit.ac.jp)  
開設時間 平日 9:00~17:00

