



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でしたか。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いいたします。



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
つきあいかた講座

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ない時がありましたが、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

学生相談室 092-606-7251 E-mail counsel@fit.ac.jp

開設時間 平日 9:00~17:00

