

保健室・学生相談室便り春

新入生の皆さま、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さんも新しい年度が始まりますね。春は生活環境の変化と共に心身のバランスを崩しやすい時期です。何か心配な事や困ったことがあれば、保健室や学生相談室を利用して下さい。保健室と学生相談室では、皆さんが安心して、豊かな学生生活が送れるようにサポートします。

◆ 保健室の紹介 ◆

保健室では体調不良時の休養や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の実施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。何か体調面談で心配なことがある場合は、お気軽にご相談ください。

※ 薬（鎮痛解熱薬、整腸剤等）は置いていません



◆ 健康診断を受けましょう ◆

健康診断の時期となりました。在校生は、4月3日(金)・6日(月)・7日(火)、新入生、編入生は、4月4日(土)・11日(土)です。予定表は、保健室のホームページに掲載しています。必ず受診するようにしてください。

また、健康診断の結果は、6月にmyFITから確認するようにしてください。健康診断結果で不安なことや心配なことがありましたら、保健室へご相談ください。

◆ 新学期が始まりました！ ◆

春休みは、楽しめましたか？長期休みの時期は、就寝時間や起床時間も遅くなりがちです。生活リズムが崩れてしまうと、集中力の低下や食欲の低下、やる気がでないなど心身共に色々な影響を及ぼします。次のことに注意して学校生活のリズムに戻していきましょう！

◎決まった時間に起床・就寝をする
(休日でも起床時間を遅らせるのは、+2時間まで)

◎朝日を浴びる

◎朝食を食べる

◎野菜や海藻、果物などをしっかり食べる(便通が整う)

◎運動をする(軽く汗をかく程度)



学生相談室より

新入生の皆さま、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さんも新しい年度が始まりますね。春は生活環境の変化と共に心身のバランスを崩しやすい時期です。何か心配な事や困ったことがあったら、学生相談室を利用して下さい。学生相談室では、皆さんが安心して、豊かな学生生活が送れるようにサポートします。

◆ 学生相談室の利用案内

相談は、臨床心理士・公認心理師が応じます。秘密は厳守します。

予約方法：QRコードから

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

<https://www.fit.ac.jp/gakusei/seikatsu/counseling>

【問合せ・申込先】学生相談室 (B棟地下1階) ☎ 092-606-7251 ✉ counsel@fit.ac.jp



◆ お昼のほっとタイム ◆

学生相談室内のフリースペースで、相談室のスタッフや、他の学生と一緒に昼食をたべる時間を設けます。「大学生活の情報交換をしたい」「静かな場所で食べたい」「学生相談室ってどんなところ？」等興味がある方はお気軽にご参加下さい。

前期日程：4月16日(木)・22日(水)・30日(木)

5月13日(木)・21日(木)・27日(水)

6月4日(木)・10日(水)・18日(木)・24(水)

7月2日(木)・8日(水)・16日(木)・22日(水)



◆ 精神科医による「こころの健康相談」 ◆

気になる症状があるけど、医療機関の受診や服薬に不安がある等、精神科医師からのアドバイスが欲しい時にご利用ください。無料で相談することができます。

前期日程：4月30日(木)

6月1日(月)

7月23日(木)

時間は、いずれも

14:00~16:00

事前予約制です



【全てのお問合せ・連絡先】

保健室 TEL092-606-7293 E-mail hoken@fit.ac.jp

学生相談室 TEL092-606-7251 Email counsel@fit.ac.jp