



保健センターだより

2019年度 3月

もうすぐ、新年度が始まります。新学期は、環境の変化に適応しようと頑張りすぎてしまい、心と身体のバランスを崩しやすい時期です！頑張りすぎず自分のペースで新学期を迎えましょう。

保健センターでは、いつでも健康相談を受け付けています。お気軽に保健センターにいらしてください。また、医師による健康・心理相談もあります。

健康相談 岩井医師	毎週水曜日	13時～14時
心理相談 依田医師	第2土曜日	9時30分～13時30分

◆学生の皆さま◆

定期健康診断は毎年必ず受けましょう！！

毎年3月下旬から4月上旬にかけ、健康診断があります。自分の健康状態を知るためにも、また集団生活において、結核などの感染症拡大を防ぎ、周囲の友人の健康を守るためにも必ず受診してください。

日程などはホームページや保健センターの掲示板、学部配信のオリエンテーション日程表で確認し、自分の所定の日時に受けてください。健康診断証明書は、健康診断を受けていないと発行できません。

なお、指定の日時に都合の悪い場合や、不明な点があるときは、各キャンパスの保健センター、医務室にお問い合わせください。

今年度の健康診断証明書、自動発行機発行予定は4月下旬の予定です。

(未受診者や再検査の未終了の方は、健康診断証明書が発行できませんので、ご注意ください。)

◆教職員の皆さま◆

5月16日(木)・17日(金)に坂戸キャンパス、5月31日(金)に紀尾井町キャンパスの教職員定期健康診断があります。

ご自身の健康管理の指標になりますので、必ず定期健康診断か、人間ドックを受診されますようお願いいたします。また、受診後に再検査用紙がお手元に届きましたら、必ず病院受診をお願いいたします。

病気は早期発見・早期治療が非常に大切になります。ご自身の健康のためによりしくお願いします。

◆学生相談室より◆

新年度が始まり、生活リズムや行動スケジュールの立て直しがされている方もおられるかもしれません。様々な変化は嬉しく好ましいことであっても、心身にストレスを及ぼすことがあります。

【よく眠れているか？食事が美味しいと感じるか？好きなことを楽しめているか？授業や業務に集中出来ているか？など】

時々立ち止まってセルフチェックをしてみてください。気になるチェックが付いたときには、まずは自分で調子を整えるために心身の緊張を緩める時間を作ってみましょう。

【吐くことを意識したゆっくりとした呼吸・強い光や大きな音のない穏やかな空間をつくる・温かな飲み物をゆっくり飲む など】

自分だけでは改善しない場合は、サポートをもらうことも大切です。学生相談室もご活用ください！

学生相談室では『学業や進路のこと、性格のこと、対人関係のこと、持病や障害など心身の健康のこと、サークルやアルバイトのこと など』のご相談を受け付けております。より適切な機関等のご紹介もしております。どうぞ気軽にご利用ください。

坂戸キャンパス 保健センター	
・開室時間	9:00～17:00 ※時期により 18:30まで
・電話	049-271-7725 内線(5167)
・場所	清光会館 1階 (教務課カウンター向かい)

東京紀尾井町キャンパス 医務室	
・開室時間	9:00～17:00(1号棟) 9:30～17:00(3号棟) 17:00～21:30(夜間) (1号館 大学院生対象)
・電話番号	03-6238-1199(1号館) 03-6238-8433(3号館)