

保健センターだより

2024年度春号（城西大学東京紀尾井町キャンパス医務室）



～ 環境の変化に疲れていませんか？ ～

新年度が始まり、早くも1ヵ月が過ぎましたね。この1ヵ月は新しい環境に順応するために普段よりも気を張ったり集中したり、気付かないところで肩に力が入っている方も多いでしょう。

ゴールデンウィーク後は休み明けて憂鬱になったり、集中の糸が切れてしまい活力を取り戻すのに時間がかかりがちです。まずは生活リズムを正しく整え、適度な休息を取りながら「マイペース」を目指してください。歩みのペースは人それぞれです。自分の身体や心と相談しながら、楽しい大学生活を送ってください。「具体的な原因はないけれど心がモヤモヤする」「なんとなく不調が続いている」そんな時は、ぜひ保健センター／医務室や学生相談室にお立ち寄りください。



学生の皆さん

＝定期健康診断結果について＝

毎年、3月下旬から4月上旬にかけて実施している定期健康診断が終了しました（坂戸キャンパスは予備日あり。詳しくは大学HP参照）。

今年1年、元気に大学生活を送ることができるか、自分の体調を確認する作業でもあります。健康診断は結果の確認までがワンセットです。忘れずに結果を確認しましょう！

※定期健康診断が受診できていない学生は、各キャンパスの保健センターまたは医務室へお問い合わせください（未受診者や再検査を実施していない学生は、健康診断証明書が発行できませんのでご注意ください）。

教職員の皆さん

＝教職員健康診断について＝

【日 程】

- 坂戸キャンパス：5月15日(水)～17日(金)
- 紀尾井町キャンパス：5月31日(金)

上記の日程で、教職員定期健康診断が実施されます。ご自身の健康管理の指標となりますので、必ず健康診断または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となります。ご自身の健康のために健康診断をご活用ください。

※詳細は各キャンパス保健センター／医務室までお問い合わせください。

油断大敵！ 花粉症のお話

花粉症のピークは、一般的には2月～4月と思われていますが、意外と量も種類も多いのが5月！

まだまだ花粉症のピークが続いていることも。2024年春はスギ・ヒノキ花粉の大量飛散が予想されるため、飛散期間も長くなる可能性があります。しっかり予防していきましょう。

また、花粉症の軽減には、体調を良い状態に保ち、免疫バランスを維持することが大切です。疲れがたまっていないか、不規則な食事や生活をしていないか、今一度生活を振り返ってみましょう。

※出典参照：エスエス製薬HP

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

東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 1号棟 8:45～17:15
3号棟 8:45～19:00 ※17:15以降大学院生対象
- ・電 話 1号棟 03-6238-1199
3号棟 03-6238-8433