

健康管理室よりお知らせ 2017. 4

◎健康診断を必ず受けましょう！

毎年、年度初めに学校保健安全法に基づいて、全学生の定期健康診断を実施しています。各自が、健康状態を把握し、健康の維持増進・向上を心がけてほしいと願っています。

健康診断日 ⇔ 4/22 (土)

◎体調を整えましょう！

- ・睡眠不足にならないよう、夜 12 時までにはベッドに入りましょう。
- ・朝食を抜くなど、不規則な食生活をしないで三食きちんと食べましょう。
- ・バランスよく食べるために、見た目にもきれいな色のある食材を摂るよう心がけましょう。

健康に関する不安なこと、悩みなどがあれば
いつでも健康管理室へご相談ください。
看護師 3 名（黒川・川並・海部）が待っています。



☘ カウンセリングについて

健康管理室内にはカウンセリング室があり、カウンセラーに相談することもできます。
以下はカウンセリング室からのお知らせです。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在学生のみなさんは、新しい年度が始まりましたね。新生活のスタートは期待や希望がふくらむ一方で、不安や戸惑いを感じやすいときもあります。「なんだかしんどいな」「困ったな」というとき、ひとりで抱え込まずに相談してみませんか。カウンセリング室では学生生活上のあらゆることについて相談することができます。

- ◇開室時間 : 水・木曜日 13時~17時
※変更の場合あり。毎月開室カレンダーを掲示しています。
- ◇場所 : 新2号棟1階 健康管理室内
- ◇予約方法 : 健康管理室または教務学生課に直接来室・電話にて予約
079-247-7419 (健康管理室)
079-247-7357 (教務学生課)
- ◇相談員
長森 砂絵 (非常勤カウンセラー・精神保健福祉士)
日野 愛 (非常勤カウンセラー・臨床心理士)



- ・カウンセラーと学生のみなさんが落ち着いて話ができるよう予約制をとっています。ただし、状況に応じて当日すぐの相談も可能です。まずは問い合わせてみてください。
- ・授業等で開室時間内に来室できない場合も、予約時に申し出てください。