

健康サポートセンターだより

2016.4 Vol.1

＜健康サポートセンター長 内藤 義彦＞

健康サポートセンターは、武庫川女子大学の学生と教職員の健康を守る部署であり、皆さんが心身共に健康で充実した大学生活を過ごせるように支援します。

さて、学生の皆さんにとって、大学時代とは、未成年から成人・社会人になる過渡期に当たり、勉学・人間関係・就職などの様々な課題に直面しながら、人間として成長する大切な時期です。

将来を展望しながら充実した学生生活をおくるためには、日々の健康管理が何よりも大切です。

では、望ましい健康管理には何が必要でしょうか？3つ挙げてみました。

1. 健康診断を必ず受け、結果を確認し、その指示に従うこと

★ 健康診断を受けて病気やその兆候を早期に見つけ早期に対応の方が症状が出てきて医療機関にかかるより、ことによっては、様々な負担（苦痛、不自由、医療費等）を軽くすることができます。

★ 健診を受けただけでは不十分です。判定結果と指示を確認し、自分の健康に関心を持ちましょう。

2. 病気と生活習慣の関連について正しい知識を学ぶこと

★ ネットやテレビ、雑誌等には健康に関する情報が溢れていますが、科学的に問題があるものや宣伝臭の強いものが多いような印象を持ちます。正しい健康情報を学ぶようにしたいものです。

3. 健康的な生活習慣を若い時から心がけること

★ 生活習慣病と言われる病気は、名前の通り、若い時からの生活習慣が強く影響します。センターでは、将来の生活習慣病予防のための取り組みに力を入れていきたいと思っております。

以上、日頃の健康管理のポイントを挙げてみました。それとは別に、突発的な体調の変化や日頃からの身体的・精神的なことで悩みがありましたら、気軽に健康サポートセンターに相談してください。

＜新入生のみなさんへ＞

新入生の皆さん、入学して1か月近くなりますが少しは慣れましたか？

親元から離れ、一人暮らしを始めた方、寮生活を始めた方、電車での通学など新しい環境でとまどわれている方も多いと思いますが、心身ともに体調を崩すことのないようにしてください。

健康サポートセンターでは健やかで充実した学生生活を送れるよう皆さんの健康をサポートします。

＜ワンポイントアドバイス(一人暮らしを始めた方への)＞

- ・規則正しい生活を心がけましょう。
- ・バランスのよい食事を心がけましょう。(朝食はしっかり食べましょう)
- ・体調不良の場合は、早めに診療所や病院を受診しましょう。
- ・病気になって慌てないよう健康保険証をあらかじめ準備しておきましょう。
- ・常用している薬がある人は常に携帯しましょう。
(薬物アレルギーの問題がありますので、センターでは医薬品は置いていません。)

＜行事予定＞

学生定期健康診断(後半) 5月9日(月)～6月7日(火)

- ・各クラスの受診日はMUSESで確認してください。
- ・授業や就職活動と健康診断の日程が重なっている場合は、**健康サポートセンターへ来所して**変更手続きをしましょう。
- ・特殊健康診断(該当者のみ)
- ・**健康診断は必ず受けましょう**

学内の健康診断を受けた方は、「健康診断証明書」が証明書発行機で発行できます。

※ 学外で受けた場合は、発行できません。

＜お知らせ＞

4月から「保健センター」は「健康サポートセンター」に名称変更しました。

★ 健康サポートセンターだよりは、定期的に健康サポートセンターのホームページ、info@MUSESに掲載予定です。

