

# 保健管理センターだより

～新入生オリエンテーション月間～



今年も新学期が始まります。みなさんは、今年はこんな学年でありたいというしっかりとした目標を持っていますか？

今年も何をやったらいいかわからないとか、漠然とした気持ちのまま新学期を迎えると、だらだらとした毎日が過ぎ、気づくと夏休みになります。こうした毎日を送っていると生活のほうも昼夜逆転して、昼過ぎにならないと起きられないような生活リズムとなってしまうます。

食事もばらばらで気ままにとっていると、栄養バランスが崩れ、たいした量は食べていないのに体重が増え、体重を気にして無理に食べなくしているうちに過食にもなります。こうした傾向が続くと、夏休みが明けても学校に来る意欲が薄れ、「学校に行ったら意味がない」とか、「どうせ自分が生きていたって仕方がない」などネガティブになり、いつしか家に閉じこもることにもなっていきます。こうしたネガティブな方向性はいったいなぜ起こったのでしょうか？

なんと言っても一番のきっかけは、漠然とした気持ちのまま新学期を迎えたことにあります。

しっかりとした目標を持っていることが最も重要なことなのです。この目標も曖昧なものでは役に立ちません。具体的な目標をたて、それを実行できる自分自身が評価できて自信を持てるようにすることが大切なのです。

保健管理センターでは、こうした問題に困った学生さんを対象にセミナーを毎月開催します。

興味ある学生さんは是非参加してみてください。

保健管理センター長 須賀 英道

## 保健管理センターから

各学舎の保健管理センターでは、保険診療を行っています。内科や精神科等の担当医が診察・健康相談などをおこないます。診察には、健康保険証（コピー不可）が必要です。

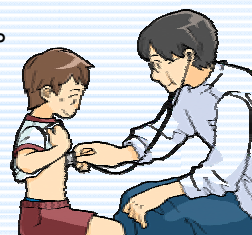
また、診療のほか、様々な疾病の予防・治療に関する情報や近隣の病院ガイド、健康管理に役立つ情報等をホームページ（<http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>）で発信しています。

ぜひ、皆さんの健康管理に役立ててください。

### お知らせ

学生定期健康診断が始まります。学生定期健康診断は、全員受検が義務付けられています。

日程を確認の上、期間中に必ず受検するようにしましょう。



## 【一人暮らしの方へワンポイントアドバイス】

急に気分が悪くなったり、病気になった場合に備えて、日頃から家族・友人はもちろんのこと、近郊の親戚などにも連絡がとれるようにしておきましょう。

また、健康保険証は必ず準備しましょう。医療機関でのコピーは不可です。

そろえておきたい  
救急箱の内容

- かぜ薬
- 胃腸薬
- 鎮痛解熱剤
- 常用薬
- 消毒薬
- 温・冷湿布
- 虫刺され軟膏



- 体温計
- 救急絆創膏
- 包帯
- ガーゼ
- ピンセット
- 氷枕等

