

新学期が始まり早 2 か月。1 年生は大学生活に慣れましたか？2・3・4 年生は 1 年前とは異なる日々になんかお疲れかも知れませんね。これから 4 年生は総合実習、2 年生は基礎看護学実習がありますよ！体調を万全に整えて、力を発揮していきましょう！

編集担当：保健指導員



「自分の身体のサインに気づいていますか？」

新学期が始まり2ヶ月が過ぎましたが、体調に代わりはありませんか？最近眠れなかったり気分が落ち込んだり、体調を崩しやすかったりしていませんか？

新しい環境に慣れるよう頑張ったり、新たな課題に取り組んだり、初めは忙しく張りつめていた気持ちも、少し緩んでくるころかなと思います。この時期は、心身に不調を感じる事が多い時期です。何となく疲れやすかったり、落ち込みやすかったり気持ちの変化を感じている方もいるのではないのでしょうか。そんな精神的な変化だけでなく、胃が痛い、下痢や便秘になりやすい、めまいや動悸がしたり息苦しい感じがするなど身体にも症状として現れることもあります。これらはよく『5月病』ともいいますが正式な病名ではないですし、



必ずしも5月に起こるものではありません。大きな目標を達成した後や夏休みなどの長く休んだ後などにも表れます。

もし少しでも気になる事があったら、まずは友達や親など周囲の人に相談してみましょう。もちろん担任や学校医、保健指導員、学生相談カウンセラーによる「心の相談室」などで相談できる窓口も沢山ありますのでぜひ活用しましょう。

また、周囲の友達が最近変だと思ったら声をかけてみましょう。自分の体調を気にかけて早め早めに対処し、うまくコントロールしていくことが大切です。

参考：厚生労働省HP「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

(記事：石岡幸恵)

健康診断の結果について（校医から）

4 月に実施した健康診断では、381 名の受診者のうち、“異常なし”は 127 名でした。受診するように通知を受けた学生は必ず受診し、結果を図書学生係に提出するようにしましょう。

また、小児期感染症（麻疹、風疹、水痘、ムンプス）の抗体価検査（1 年生、3 年編入生）において、ワクチンを接種するよう通知を受けた学生は計画的にワクチンを接種して下さい。ワクチン接種をしていないと看護学実習には出られません。



★ 肝炎検査の結果で、HBs 抗体が陰性だった方へ

HBs 抗体が陰性とは、あなたは B 型肝炎ウイルスに対する免疫がないということです。血液やその他の体液を介して感染するものですから、看護学実習に間に合うようにワクチンを接種して下さいね。

1 年生掲示板前に B 型肝炎予防接種に関するパンフレットを置いておきます。

健康相談のお知らせ

学校医・保健指導員による健康相談を行っています。事前の申し込みは不要です。健康診断の結果、日頃から気になっていることなど何でも結構ですので、気軽にお立ち寄り下さい。

定例相談日（場所：保健室）

日にち	時間	担当者
6月9日（火）	16:10～17:00	境原
6月25日（木）	12:00～12:50	飯田
7月7日（火）	16:10～17:00	加賀美
7月23日（木）	12:00～12:50	石岡

- 定例相談日以外にも相談に応じます。学校医・保健指導員あの研究室を訪ねるか、事務室（図書学生係）に問い合わせして下さい。
- 日時が変更になることもありますので、詳細は掲示板で確認して下さい。

<健康相談の担当者>

学校医：境原
保健指導員：飯田
加賀美
石岡
事務局：本山

学生相談カウンセラーによる「こころの相談室」もあります。手続き等、詳細については、掲示板、学生便覧、もしくは学内 HP を参考にして下さい。