

学サポだより

2018年度 第1号 4月4日発行

体や心の相談は健康サポート室まで

看護師常駐時間

いよいよ新年度が始まります。これまで通り、ケガ、体調不良に対応します。

看護師常駐時間

9:00~17:00

学生相談対応

(相談員休業中は教員が対応)

教員常駐時間は掲示でお知らせします。

3号館の休養室でも、これまでどおり、体調が悪く休みたい時に利用できます。管理室に声をかけるか、電話で看護師に連絡してください。

まだ一度も健康サポート室に行ったことがないという方、特に用事がなくても一度どんなところか見に来てください。



健康サポート室にはこんなものがある。

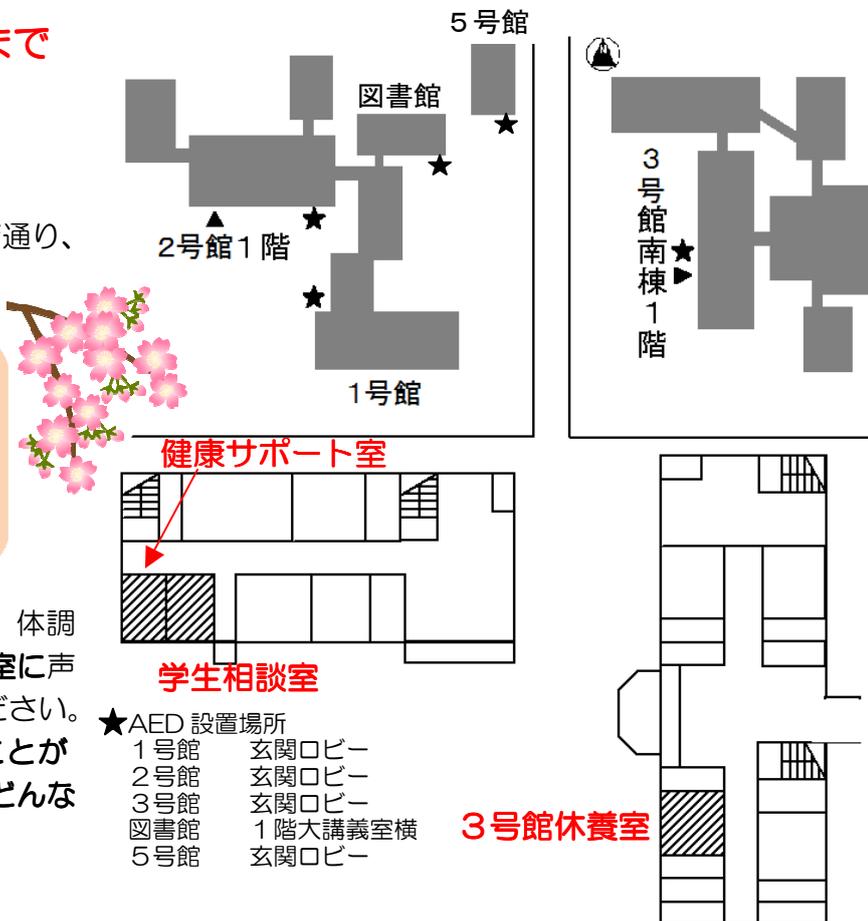
「こんなもの」の一部を紹介します。ちょっと見てみたい、使ってみてみたい人は平日看護師がいる午前9時から午後5時00分までにおいでください。

- 体脂肪計付き体重計：隠れ肥満が見つかるかも。
- 聴力計（オーディオメーター）：低音（1000Hz）と高音（4000Hz）の聴力を検査します。就職試験、大学院入試などの健康診断にも使います。
- 視力検査表
- いろいろなパンフレットや本、マンガもあり貸し出ししています。

学生相談室・3号館休養室はこんなところ！

学生相談室～本棚やパーティションで各エリアを作りました。好きな場所でゆっくり過ごしてください。

3号館休養室～ソファとテーブルを置いています。ソファでちょっと休みたい時にご利用ください。



ニコチン依存症の治療をサポートします

本学はキャンパス内全面禁煙です。この機会に吸っている人は禁煙しましょう。

ニコチン依存症とは：一般的に15～22歳で発病する。長期の経過をたどり、心血管イベント、がん、肺気腫などの重篤な合併症を高率に引き起こす。ニコチンによる身体的、精神的依存が形成されるため、禁煙を拒否し、治療に抵抗する傾向が高い。



○市内の禁煙外来をご紹介します。市内禁煙外来：市立病院、たに内科

ご相談は看護師、センター長 まで



学生の皆さんへ（健康診断書結果の確認と予防接種について）

I. 健康診断結果の確認

皆さんが受診した結果をみて、必要に応じて、再検査や医療機関への紹介をします。掲示でお知らせしますので、呼び出しがあったら必ず健康サポート室までお出てください。

II. 予防接種について

血液検査（抗体検査）の結果をみて、必要な予防接種をお勧めします。学外実習では一定の抗体価ではないときには、予防接種を受けていることが求められます。予防接種を受けていなかったために、実習の時期を遅らさなければいけなかった学生さんもいます。

複数の予防接種を勧められたかたは、**2年生の2月までにすべての予防接種が終わるよう、計画的に受けましょう。まだ接種していない学生さんは急ぎましょう！**

B型肝炎ワクチン接種のスケジュール

B型肝炎のワクチンは全部で3回、約半年かかります。1回目の後、4週間後に2回目、2回目の後20～24週間あけて3回目を接種するのが原則です。

もしB型肝炎のワクチンをスケジュールどおり受けることを忘れたときは・・・

- ① 2回目が遅れたことに気付いた場合は、2回目をなるべく早く接種し、2回目の後20～24週間あけて3回目を接種してください。
- ② 3回目が遅れたことに気付いた場合は、2回目から20～24週間以上の間隔があいていることを確認し、3回目をなるべく早く接種してください。
- ③ 少なくとも1回目は受けた記憶があるが、2回目を受けたか記憶がない場合は、2回目としてなるべく早く接種し、2回目の後20～24週間あけて3回目を接種してください。

また、予防接種を受けたら、**そのつど(まとめてではなく)予防接種証明を健康サポート室に提出してください。提出があれば接種費用の支援を受けることができます。**



相談先一覧

ちょっと一息にも
健康サポート室まで
アロマポットも置いています

センター長：	大見 広規（栄養学科）
	内線：1312 E-mail：hiohmi@nayoro.ac.jp
看護師：	村中 弘美（9：00～13：00）
	内線：2109 E-mail：healthcare01@nayoro.ac.jp
看護師・助産師：	平野 治子（13：00～17：00）
	内線：2109 E-mail：healthcare02@nayoro.ac.jp
看護師・保健師：	宮崎 八千代（9：30～16：20）
・助産師	内線：2109 E-mail：healthcare03@nayoro.ac.jp
相談員：	松浦 なつみ（休業中）
	内線：2109 E-mail：m.matsuura@nayoro.ac.jp