

学サポだより

2016年度 第1号 4月5日発行

体や心の相談は健康サポート室まで

相談員待機時間、看護師常駐時間

いよいよ新年度が始まります。これまでどおり、ケガ、体調不良に対応します。

相談員待機時間

13:00~17:30

(午前中は看護師を通じてください)

看護師常駐時間は

9:00~17:00

健康サポート室

本館の休養室でも、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。

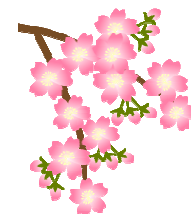
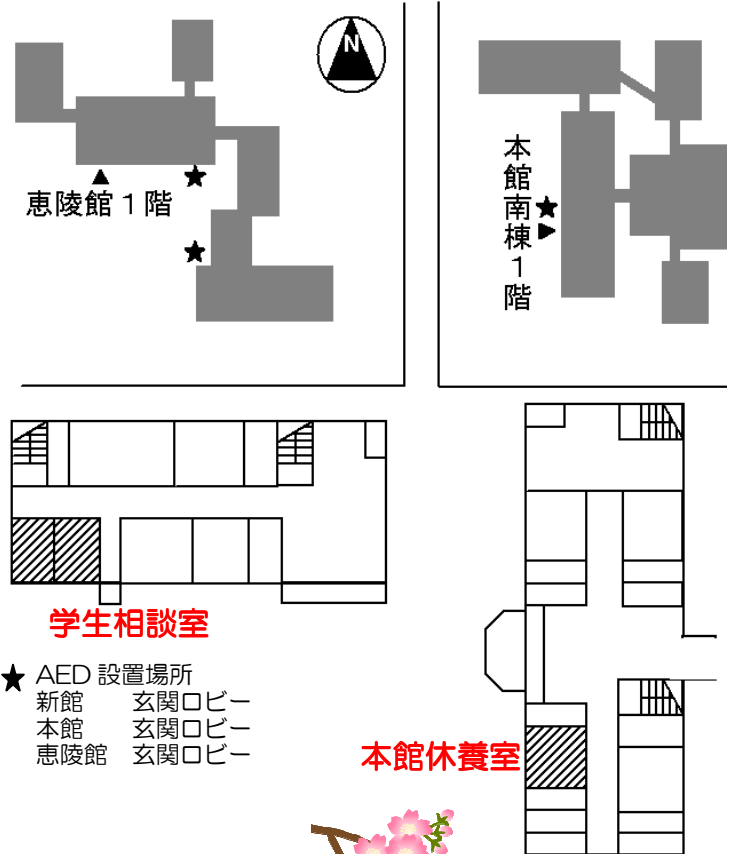


健康サポート室にはこんなものがある。

「こんなもの」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。

- 自動血圧計：たまには血圧を測ってみたい？ 貸し出し用の家庭用血圧計もあります。早朝高血圧が気になる人はどうぞ（特に教職員の方）。
- 体脂肪計付き体重計：隠れ肥満が見つかるかも。
- 握力計：握力は全身の筋力の代表値とされます。握力が強いほどいろいろな病気にならないという研究もあるようです。
- 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
- グリッターバグ：専用ローションを使って、きちんと手洗いができているかどうかを検査する健康教育用の機械です。
- いろいろなパンフレットや本（メンタルヘルス、性感染症予防、キズの閉鎖療法など）：一部はお渡しすることができるものもあります。

(マンガもあるよ!!)



新しい相談員のご紹介

相談の予定:相談員 松浦なつみ 12:00~17:30に学生相談室で待機しています。
(午前中に相談したい時には、看護師に言ってください。相談室に出向きます。)

松浦 なつみ (学生相談室 相談員:12:00~17:30)

皆さん初めまして。私は生まれも育ちも北見市であり、大学卒業後は2年間北見市の総合病院で精神科のソーシャルワーカーとして働いていました。名寄市に住むのは初めてですので土地勘もありません。食事の美味しいお店を教えていただけると嬉しいです。主な趣味はスポーツと自宅でのDVD鑑賞です。小学生ではカーリング、中学生ではバスケットボール、高校・社会人では野球部マネージャーを務めていました。DVDは基本的に全ジャンル楽しめますが、特にコメディが好きで、ホラーは苦手です。

場所は相談室ですが、相談ごとなくても寄っていただけると嬉しいです!!よろしくお願ひ致します(^^)

(まつうら なつみ)

相談先一覧

センター長:	大見 広規 (栄養学科)
	内線:1312 E-mail:hiohmi@nayoro.ac.jp
相談員:	松浦 なつみ (13:00~17:30)
	内線:2109 E-mail:m.matsuura@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

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。

○学生さん:希望する学生さんには、最初の間は、ニコチンパッチを無料でお渡しします。

ただし、きちんと定期的に健康サポート室まで来ていただきます。

○教職員の皆さん: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、赤石内科、風連国保診療所

ご相談はセンター長 大見広規 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でください。

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、なるべく早めに、計画的に受けましょう。特にB型肝炎のワクチンは全部で3回、約半年かかります。

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。**

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

