

# 保健だより

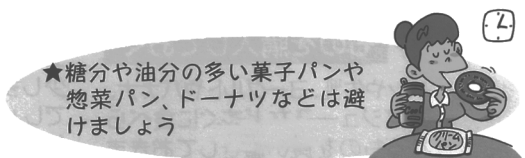
平成28年4月 金沢美術工芸大学 事務局

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。いよいよ大学生としての新生活が始まります。在学生の皆さんも気持ちを新たに、目標に向かってスタートしましょう。まずは、健康に留意し、身体的にも精神的にも充実した学生生活を送れるように心がけましょう。

## ＊ひとり暮らし＊ 食生活のポイント

- ① 朝食は忙しくても毎日とる習慣を
- ② 野菜をたくさん摂る(旬の野菜みそ汁、スープで摂る)
- ③ 外食中心から少しずつでも自炊を始める

朝食抜き(1日2食)の生活を続けると、からだはエネルギーを節約しようとするため、体脂肪を分解する能力が低下し、体脂肪を蓄積しやすい体質をつくります



朝食を抜くと、つい昼食や夕食を食べ過ぎたり、甘いものを間食でとったり、エネルギー過剰になります

★1日3食のリズムが乱れると、血糖のコントロールを乱しやすいなど、生活習慣病も心配になります。



朝食を食べないと、脳やからだは活動する状態にならないため、頭がボーッしたり、イライラにもつながります



外食が多い人は、外食で不足しやすい野菜や大豆製品(豆腐や納豆など)、乳製品、果物を朝食できちんと食べましょう

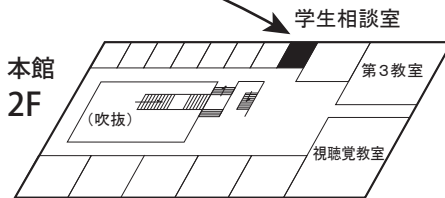
<p><b>規則正しい生活を心がける</b></p> <p>“夜型”生活から“朝型”に切り替え、暮らしにメリハリを!</p> <p><b>1</b></p>	<p><b>つらくなったら電話する</b></p> <p>直接言えないときは、手紙でもメールでもいいね</p> <p><b>2</b></p>	<p><b>自宅以外に気分転換できる場所をキープする</b></p> <p><b>3</b></p>	<p><b>五感を刺激する</b></p> <p>好きな音楽を聴く、星を眺める、ハーブの香りをかぐ...</p> <p><b>4</b></p>
<p><b>心から打ち込める趣味を持つ</b></p> <p>休日やアフターファイブを利用する</p> <p><b>10</b></p>	<p><b>ストレスを克服する!</b></p> <p><b>10か条</b></p> 		<p><b>軽い運動で気持ちのいい汗を流す</b></p> <p>家の周囲を軽く走ったり、自転車ですり回りでスッカリ!</p> <p><b>5</b></p>
<p><b>「No!」という勇気を持つ</b></p> <p>できないことや納得のいかないことに対しては、はっきり自分の意見をのべる</p> <p><b>9</b></p>	<p><b>解決を先にとばさない</b></p> <p>早めに片つけてしまう方が気持ちがラクになる</p> <p><b>8</b></p>	<p><b>悩みを打ち明けられる心の友を持つ</b></p> <p>積極的に友達の輪を広げよう</p> <p><b>7</b></p>	<p><b>完璧主義を捨てる</b></p> <p>ゆとりを持って自然体で生きよう</p> <p><b>6</b></p>

# ● 健康相談・悩みごと相談はお気軽に・・・



—— 利用時間 ——  
 月～金 11:00～13:00  
 (受付・インテーク)  
 毎週 木 13:00～18:00  
 (心理相談 箕輪先生 \*予約制)

TEL : 076-262-3545 (相談室直通)  
 E-mail : soudan@kanazawa-bidai.ac.jp

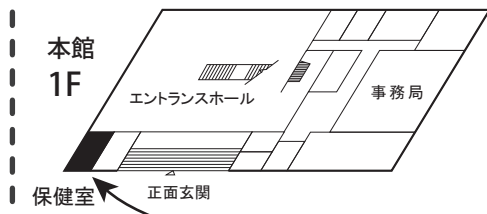


保健室は、学生の皆さんのからだの不調や身体等に関する相談をところです。からだの具合や気分が悪くなった場合など、からだの不調を感じたときには、気軽に利用してください。

みなさんが学生生活で  
 出会うさまざまなことについて話したり、相談ができる場所です。相談したいときは、相談室を訪ねてください。電話やメールで連絡することもできます。友人や家族と一緒に来室しても結構です。必要に応じて他機関を紹介します。あなたの相談内容の秘密は守られますので、安心して利用してください。

## 学生相談室

## 保健室



—— 利用時間 ——  
 土・日・祭日を除く毎日  
 ※保健室に不在のときは事務局にいます



## 保健室からのお知らせ

- ・正課、学校行事、課外活動などで怪我をして医師の治療を受けたときは必ず保健室まで連絡して下さい。(保険金が出ます!)
- ・健康診断は一日限りです。当日受けなかった方は各自で石川県予防医学協会へ行き受診して下さい。(遠くて不便です!)

## 平成28年度 学生定期健康診断のお知らせ



- 日時 4月15日(金) 当日1日限り 午前の部 9:00～13:00  
 午後の部 14:00～16:00
- 場所 エントランスホール・事務局横会議室
- 対象 全学生