

# 保健だより

令和2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も新たに新年度を迎えたことでしょう。まずは、健康に留意し、心身共に充実した学生生活が送れるように心がけていきましょう。

## 新年度を元気に過ごそう！



### こんなことに気を付けよう！

- 勉強、部活、バイト、遊びすべてをがんばろうとするあまり、睡眠時間が確保できないという事はないでしょうか？  
→ 学業に支障をきたすようであれば、**優先順位をつけて生活の見直し**が必要です。  
**休息の時間も大切に**しましょう。
- 食事を菓子パンやお菓子で済ませている。インスタント食品に偏った食事をしている。朝食を食べる時間がない。  
→ 身体は日々食べている食物でできています。野菜や果物を摂取して、**栄養バランスを意識し、朝食は忙しくても毎日摂る習慣をつけましょう。**
- 環境が変わってストレスが増えやすい時期です。ストレスをためないコツは？  
→ 親しい人との交流、笑う、休憩する、落ち着ける場所を確保、趣味に打ち込む、自然に親しむ、適度な運動、睡眠時間の確保などを心がけましょう。  
**不眠や過眠、集中力の低下、イライラ、気分の落ち込み、過食、眠気などで生活に支障をきたすようであれば、学生相談室等を利用しましょう！**
- イッキ飲みや未成年者への飲酒の強要はやめましょう！  
→ ノンアルコール飲料を用意するなど、飲めない人へ配慮し、楽しい飲み会となるようにいたしましょう。万が一、酔いつぶれた人が出たら介抱し、医療機関への受診が必要か判断いたしましょう。

### 新型コロナウイルス感染症対策について

現在、政府より不要・不急の外出を避け、多くの方が集まるイベント等の自粛要請が出されています。世界規模で感染拡大が進んでいる今、各自の感染対策行動がとても重要になります。(随時更新される、大学ホームページのお知らせも参照)

4日以上続く発熱や強いだるさ・息苦しさがあり、感染の不安がある場合は、保健所(帰国者・接触者相談センター)に相談しましょう。

**TEL 076-234-5106** (24時間対応)

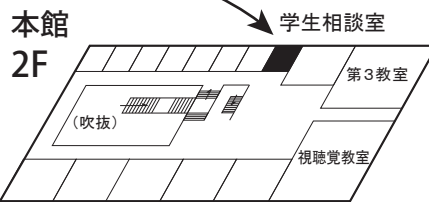
**\*1ヶ月以内に海外渡航歴のある方は、申し出てください。**

## ● 健康相談・悩みごと相談はお気軽に・・・

心理カウンセラーの先生と学生相談室の方が、新しく着任されました。  
どうぞ宜しくお願い致します。

—— 利用時間 ——  
月～金 11:00～13:00  
(受付・インテーク)  
毎週 木 13:00～17:30  
(心理相談 窪田先生 \*予約制)

TEL : 076-262-3545  
(相談室直通、11:00～13:00)  
E-mail : soudan@  
kanazawa-bidai.ac.jp

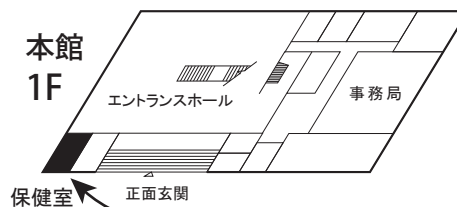


みなさんが学生生活で出会うさまざまなことについて話したり、相談ができる場所です。相談したいときは、相談室を訪ねてください。電話やメールで連絡することもできます。  
友人や家族と一緒に来室しても結構です。必要に応じて他機関を紹介します。あなたの相談内容の秘密は守られますので、安心して利用してください。

### 学生相談室

保健室は、学生の皆さんが、ケガや体の不調を感じたりした場合の対応や身体に関する相談をするところです。気軽に利用してください。

### 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。(保険金が出る場合があります。)