

# 保健だより

令和3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！

1. 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。
2. 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。**
3. 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！**
4. 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

学内に於いての感染対策はこれまでと同様に、マスクの着用、手指消毒、三密を避けた行動が基本となります。特に食事の際の会話には飛沫が飛びやすいので注意しましょう。

発熱や強いだるさ・息苦しさ・味覚異常など、感染を疑う症状がある場合は大学を休み、保健所や病院に相談しましょう。

TEL 076-234-5106 (24時間対応)

## ● 健康相談・悩みごと相談はお気軽に・・・

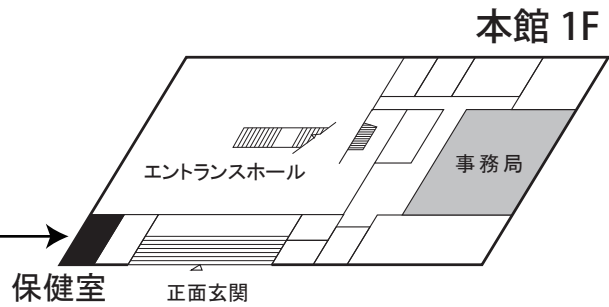
保健室を担当しています看護師の田中です。保健室は学生の皆さんのケガの応急手当や発熱・腹痛など、体調不良により休養が必要な時など気軽に利用できます。

また学生相談室とも連携し、悩みごとなどの相談にも応じています。保健室に不在の時は事務局にいますので声をかけてください。

正課・学校行事・課外活動、通学時のケガで、医師の治療を受けたときは必ず連絡してください。保険金請求の手続きを行います。



—— 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



## 令和3年度 学生定期健康診断のお知らせ

■日時 4月16日(金) 当日1日限り

各専攻ごとに受診時間を設定するので、できるだけ時間厳守でお願いします。時間は後日お知らせします。



■場所 エントランスホール・体育館

■対象 全学生

\*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って、健康診断を受けて頂くことになります。

### 定期健康診断受診状況のまとめ(R2年12月実施)

	対象者数	受診者数	未受診者数
学部	607	560	47
大学院修士課程	69	65	5
大学院博士課程	13	10	3
研究生他	23	12	11
計	712	647	65

受診率 90.9%  
 要医療 1名  
 要精密検査 4名  
 再検査 25名

### 喫煙率(健康診断時の調査)

年度	喫煙者数	喫煙率
<b>2020年</b>	<b>60名</b>	<b>9.3%</b>
2019年	58名	8.5%
2018年	47名	6.7%
2017年	41名	6.0%



**本学は敷地内禁煙です。**  
**タバコのポイ捨てが後を絶ちません。**  
**喫煙マナーを身につけましょう！**