

保健センターだより



城西大学 保健センター 2021年 春号

◇新入生の皆さんへ◇

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます

保健センター職員一同、皆様のご入学をお慶び申し上げます。コロナ禍での新生活を迎えられ、慣れない環境に心身の不調を感じることもあるかもしれません。保健センターでは、こころや、身体（からだ）の相談、病気の予防や早期発見、怪我などの応急処置を行っています。皆さんがより良い学生生活が送れるようサポートしますので、お気軽にご利用ください。

【定期健康診断について】

2021年度は、全学生を対象に時期を分散して健康診断を実施します。昨年受診できなかった方は必ず受診してください。

○卒業見込み生・・・ 3月22日・23日・25日

○在校生・・・ 7月26日・27日・28日・29日

○新入生・・・ 9月14日・16日・17日

★健康診断証明書の発行は4月の下旬～5月上旬予定です。



・お酒のはなし・

大学生になると、20歳を過ぎている人も多いので、飲酒の機会もあることでしょう。現在は自粛生活が続き、大勢での飲酒の機会も激減してしまいましたが、いつかはコロナが収束し、またみんなでお酒を飲めるようになった時に楽しく飲めるよう、心がけておいてほしいことをまとめます。

＜お酒の席での心がけ＞

- ・短時間のうちに多量の飲酒をしない。
- ・自分の適量を知り、その日の体調にも注意する。
- ・空腹のときは、飲酒しないようにする。
- ・薬を服用しているときには飲酒しない。
- ・一気飲みをしない・させない。
- ・未成年者は飲まない・飲ませない。



未成年者の飲酒は法律により禁止されているだけでなく

脳の機能の低下 肝臓、その他の臓器障害

性腺機能障害 アルコール依存症

など沢山のリスクが高くなります。

お酒は20歳になってからにしましょう！



※保健センターではアルコールパッチテストを行っています。希望の方は保健センターまでお越しください。

学生相談室より

2020年はそれまで予想もされなかったコロナ禍の影響によりオンラインでの授業が行われていたと思いますが、2021年度は対面での授業も行われるようです。それまでずっとオンラインで授業を受講されていた方は久しぶりの対面授業により、心身の疲れや新たな悩みを抱えてしまう場合もあるかもしれません。

そのようなときは、一人で抱え込まず、学生相談室に相談してみてください。みなさまの学生生活が少しでも健やかに送れるようサポートしていきたいと思っています。

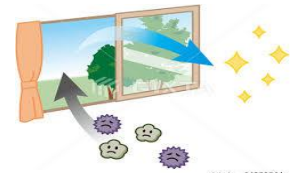


◆教職員の皆さま◆

教職員健康診断は2021年5月12(水)13(木)14(金)の3日間になります。時間は8:00からです。男女の時間を確認して必ず受診して下さい。薬学部・理学部の教員の方は有機溶剤、特化物の検査もあります。(坂戸キャンパスのみ)2019年度より、人間ドッグの私学共済からの補助金が2年に1回になりましたが2021年度から毎年補助金ができる事になりました。コロナ禍で、病院でのドック受診が不安である方は、なるべく本学の定期健康診断を受診する事をおすすめします。コロナ禍で増え続けている“運動不足”にはウォーキング、スクワット、かかと上げ、足踏み、床の拭き掃除など行くとよいとされています。自分の健康は自分で守り、感染予防につとめていきましょう。



一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策



坂戸キャンパス 保健センター

- ・開室時間 9:00～17:00
※時期により18:30まで
- ・電話 049-271-7725
内線(5167)
- ・場所 清光会館 1階
(教務課カウンター向かい)

東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 9:00～17:00(1号棟)
9:30～17:00(3号棟)
17:00～21:30(夜間)
(1号館 大学院生対象)
- ・電話番号 03-6238-1199(1号館)
03-6238-8433(3号館)