

学サポだより

2020年度 第1号 4月3日発行

体や心の相談は健康サポート室まで

看護師・相談員の常駐時間

いよいよ新年度が始まります。これまで通り、ケガ、体調不良に対応します。

看護師常駐時間

9:00~17:00

学生相談対応

9:00~17:00

3号館の休養室でも、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」の一部を紹介します。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9時から17時までにおいでください。

- 体脂肪計付き体重計：隠れ肥満が見つかるかも。
- 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
- いろいろなパンフレットや本、マンガもあり貸し出ししています。

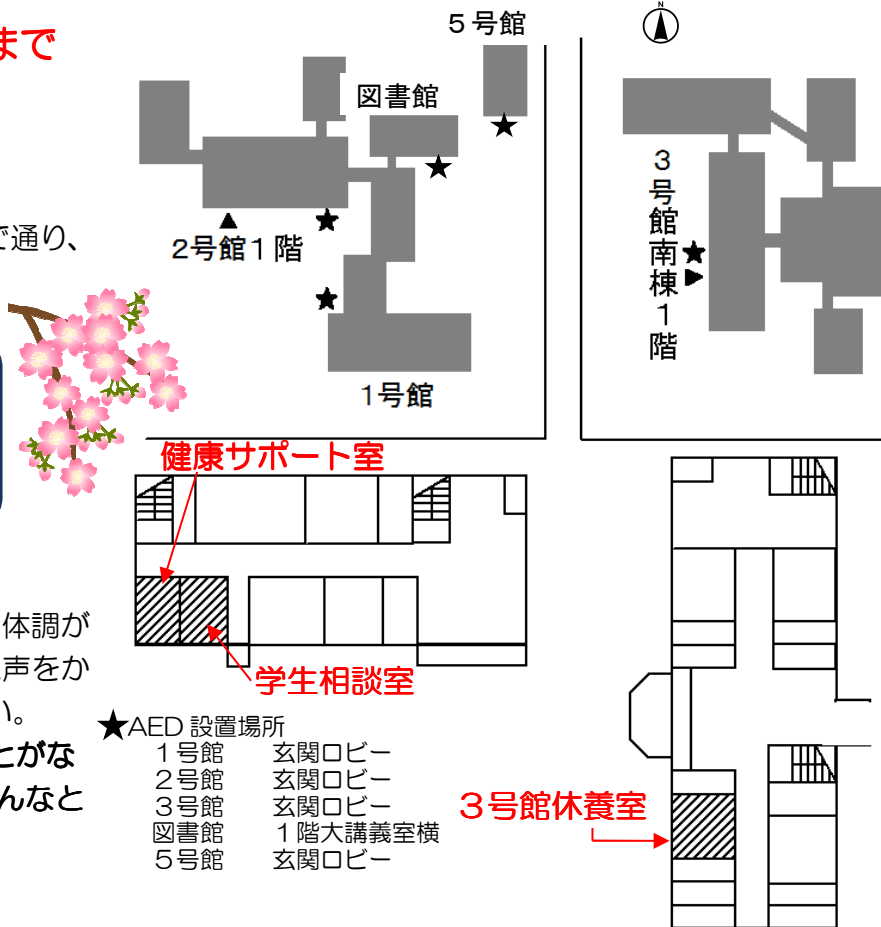


学生相談室・3号館休養室はこんなところ！



学生相談室～本棚やパーティションで各エリアを作りました。好きな場所でゆっくり過ごしてください。

3号館休養室～ソファとテーブルを置いています。ソファでちょっと休みたい時にご利用ください。



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。



○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

ご相談は看護師、センター長 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てください。

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場合は、**2年生の2月までにすべての予防接種が終わるよう、計画的に受けましょう。まだ接種していない学生さんは急ぎましょう！**



B型肝炎ワクチン接種のスケジュール

B型肝炎のワクチンは全部で3回、約半年かかります。1回目の後、4週間後に2回目、2回目の後20～24週間あけて3回目を接種するのが原則です。

もしB型肝炎のワクチンをスケジュールどおり受けることを忘れたときは・・・

- ① 2回目が遅れたことに気付いた場合は、2回目をなるべく早く接種し、2回目の後20～24週間あけて3回目を接種してください。
- ② 3回目が遅れたことに気付いた場合は、2回目から20～24週間以上の間隔があいていることを確認し、3回目をなるべく早く接種してください。
- ③ 少なくとも1回目は受けた記憶があるが、2回目を受けたか記憶がない場合は、2回目としてなるべく早く接種し、2回目の後20～24週間あけて3回目を接種してください。

また、予防接種を受けたら、**そのつど(まとめてではなく)予防接種確認書を健康サポート室に提出してください。また、助成金申請をすることで接種費用の一部助成を受けることができます。**



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
看護師：	村中 弘美（9：00～14：00）
	内線：2109 E-mail：healthcare01@nayoro.ac.jp
看護師・助産師：	平野 治子（14：00～17：00）
	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
相談員：	赤沼 美郷（9：00～17：00）

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