



# 健サポだより



2021年度 第2号（運営委員紹介号）7月発行

北国・名寄市にも夏がやってきました！

段々と気温が高い日が増えてきた今日この頃です。熱中症にならないよう、こまめな水分補給や、オンライン講義が多いので視聴場所の温度に気を付けながら過ごしましょう！

さて、早いもので前期も中盤となりました。コロナの影響で自由が制限された中での大学生活。気軽に会いたい人に会えない！行きたい場所に行けない！そんなご時世なのでいつもより悩みを気軽に相談しづらくなっているのではないのでしょうか…。

健康サポートセンター、通称『健サポ』では、制限下でも予約制のもと、下記の時間に開放していますので、困ったときの相談場所として気軽に利用してくださいね。

利用時間 平日 9:00-17:00（土日祝お休み）

予約先 [kensapo@nayoro.ac.jp](mailto:kensapo@nayoro.ac.jp)

そんな健サポでは、医師・看護師・相談員のほか、各学科の教員と事務局も健康サポートセンター運営委員（以下、「運営委員」）として、みなさんの体と心の健康を一緒に支える取り組みをしています🌀

相談内容によっては、学科と連携を取る必要があることもあります。その際に運営委員は、学科と健サポの橋渡しをしてくれる役割も担っています🌟

（※健サポスタッフに話した相談内容がご本人の許可なく運営委員に伝わることはありません。）

今回の健サポだよりでは、運営委員のメンバーを紹介します。

皆さんの学科の運営委員は誰でしょう～？

ぜひ、裏面をご覧ください！



裏面の似顔絵は社会保育学科の堀川先生  
が描いてくれました！

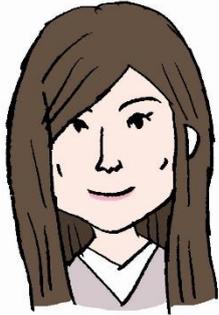


健康サポートセンター 平日 9:00～17:00（土日祝お休み）

✉ : [kensapo@nayoro.ac.jp](mailto:kensapo@nayoro.ac.jp)

☎ : 01654-2-4194（内線：看護師は 2109、相談員は 2107）

① 学生の皆さんにメッセージ ② 実践しているセルフケア方法 について聞いてみました♪



栄養学科運営委員 外川晴香

- ① 本学の卒業生なので、大学生活のことで何かと共感できることがあるかと思います！気軽に声をかけてください(^^) / 3歳になる息子がいますので、癒されたい方もぜひ(笑)
- ② 寝る前の軽いストレッチと、早寝早起きで朝活！



看護学科運営委員 室矢剛志

- ① 学生生活では、いろいろ悩むことが多いと思います。こころと身体が健康でいられるようにサポートしたいと思っていますので、気軽にご相談ください。
- ② 毎日ストレッチをすること(15分くらい)



社会福祉学科運営委員 中澤幸子

- ① 心と体は持ちつ持たれつです。どちらかが、いつもとちょっと違うかも？と思ったら、誰かに相談してみてください。
- ② 眠る前にハーブティーを飲むこと。



社会保育学科運営委員 堀川 真

- ① ネットは便利な反面、根拠の怪しいものもたくさんあります。99対1が50対50に見えたりします。医療情報など知りたいことがあれば私たちが使ってくださいね。
- ② 今年は目の前のプールでまめに泳ごうと思っています！毎年思ってますけど！



学生課職員 上田夏絵

- ① みなさんが名寄市で過ごす4年間が充実したものになるようサポートしていきたいと思っています。大学のこと以外でも何でも構いませんので、お気軽に相談ください。
- ② 遅くても0時までには寝る！

**健康サポートセンター** 平日9:00~17:00 (土日祝お休み)

✉ : [kensapo@nayoro.ac.jp](mailto:kensapo@nayoro.ac.jp)

☎ : 01654-2-4194 (内線: 看護師は2109、相談員は2107)