

# 保健室だより

発行日 2016.4.1

関西看護医療大学  
保健室

保健室のご案内・一人暮らしの心得・  
Willについて・保健室からのお知らせ

平成28年度が始まりました。充実した毎日を過ごしたいですね。健康は毎日の生活の基本です。自分の健康は自分で守れるように頑張りましょう。

## 【保健室のご案内】

### <保健室について>

- ★保健室担当看護師1名（桂 香織）が常駐しています。
- ★開室時間：月～金 8:30～17:30（土日祝日は利用できません）
- ★場所：本館1階事務室隣
- ★保健室前の掲示板：健康に関する情報など掲示します。随時更新しています。

◎閉室予定は保健室ドア横に掲示してあるカレンダーで確認して下さい。

◎保健室看護師が不在で急用の場合は、事務局窓口へ連絡してください。

### <こんなときに利用してください>

- ・怪我をした、体調が悪い。
- ・健康に関することで知りたいことがある。
- ・悩み、相談などがある。
- ・自分の体について知りたい（身長・体重・視力・血圧など測定できます）。
- ・Willに関することを知りたい、Willの請求をしたい。
- ・近くの病院について知りたい、紹介してほしい。
- ・その他、健康診断、小児抗体価、ワクチン接種についてなどについての問い合わせ・申し込み

### <保健室を利用するとき注意してほしいこと>

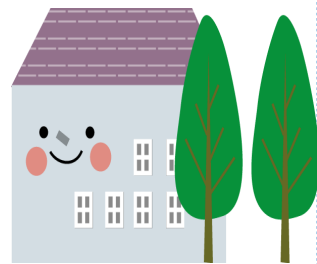
- ・**ノックしてから入室を**…休んでいる人がいる場合・相談中の場合もあるので、ノックしてから入室をお願いします。大勢で一度に入るのも遠慮してください。
- ・**保険証は持っておいてください。**…必要があれば受診してもらう可能性もあります。
- ・**継続した処置は家庭や医療機関で**…保健室では応急処置のみ行います。治療や継続した処置はできません。
- ・**薬は原則渡しません。**…保健室での服薬は自己責任となり、**服薬による体調不良・アレルギーなどに対する責任は負えませんので、原則として渡しません。**  
**必要と思われる場合は、なるべく飲みなれた薬を持参してください。**  
特に生理痛がひどい、頭痛や腹痛をよく起こす、持病があるなど、普段飲んでいる薬がある人は常に持っておくようにしてください。



誰でも利用できる保健室。マナーを守ってのご利用をよろしくお願いいたします。

## 一人暮らしの心得

急病・災害時など、いざというとき自分の身は自分で守らないといけない一人暮らし。新しく始めた人も、慣れているという人も、この機会にもう一度確認してください。



### ①急病時・災害時のために、下記のようなものは必ず用意しておきましょう。

**3日間ぐらいは生活できる量があると安心です。1年に1回は中身の見直しもしましょう。**

- ・救急セット 体温計・保険証・消毒・ばんそうこう・マスク・常備薬
- ・備え 非常食（レトルト食品や缶詰など日持ちして、いざというとき食べられるもの）・ペットボトルの水やスポーツ飲料  
懐中電灯・食品用ラップ等防災グッズ

★何かあったときの家族や友人との連絡の取り方などを相談しておきましょう。

★災害伝言ダイヤル（171）の使い方なども確認してみましょう。

### ②自炊を心がけ、3食きちんと食べましょう。

コンビニ弁当やインスタント食品はカロリーも値段も高く、栄養バランスも偏りがち。

自炊すれば、食費を安くおさえることもできます。ネットや携帯でも簡単にレシピを検索でき、家にある材料の組み合わせも見つかります。『卵 簡単』など、いろいろ探してみてください。

### ③健康管理・危機管理に気をつけて！

寝込んで、他に頼る人がいない一人暮らし。早寝早起き、うがい・手洗いなどの感染症予防を心がけましょう。加えて、特に女性は洗濯物を見えるように干さない、暗い道を一人で歩いて帰らない、知らない人にドアをあけないなどの危機管理もしましょう。個人情報がかかれた郵便物などもそのまま捨てないように。心配なことがあれば誰かに必ず相談してくださいね。

### ④必要なときに助け合える仲間づくりを。

緊急時、助け合える仲間がいると心強いです。お互いに助け合えるよい仲間をみつけてください。

★健康・生活のことなど不安を感じたら、気軽に保健室で相談してください。

## ～Will(一般社団法人日本看護学校協議会共済会)について～

学生の皆さんは全員『Will』という保険に加入しています（会員証は後日配布します）。

授業・実習・サークル・登下校中に怪我をして受診した場合、受診費用等が補償されます。今年度から追加された補償もあります。詳細はガイダンス資料に同封してある資料を確認してください。

手続きは保健室より行いますので、保健室まで連絡をしてください。



## 【保健室からのお知らせ】



★平成28年度健康診断は 4月4日（月） です。

当日受けなかった場合は自己負担で病院で健診を受ける必要があります。必ず受けるようにしてください。

★健康診断の結果は届き次第掲示板で連絡をしますので、保健室まで取りに来てください。

紛失した場合再発行はできません。

特に奨学金申請予定の人・就職活動をする4年生は絶対に紛失しないようにしてください。

★新1年生（学部・院）で、血液検査の結果抗体価が基準値より低い場合は、ワクチンの接種が必要となります。血液検査の結果返却時に個別に説明を行います。結果が大学に届き次第掲示板でお知らせしますので、時間に余裕を持って結果を取りに来てください。

また、個人健康管理カードの「入学時の健康状態について」には必要事項を漏れなく記入後、保健室まで早急に提出してください。