

保健室だより

発行日 2018.4.1

関西看護医療大学
保健室

保健室のご案内・毎日Goodな自分であるために
Willについて・保健室からのお知らせ

桜の花が開き始めるとともに、新しい1年が始まっています。期待や不安もあると思いますが、悔いのない1年を過ごせるよう心身の健康を大切に過ごしてください。



【保健室のご案内】

<保健室について>

- ★保健室担当1名（桂 香織）が常駐しています。
- ★開室時間：月～金 9:00～17:00（土日祝日は利用できません）
- ★場所：本館1階1108教室斜め前に入口があります。
- ★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。
- ◎保健室担当不在時は、原則として保健室での休養等を行えません。
保健室担当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。
- ・**薬は渡しません**。…**保健室では薬を渡すことはできません。**
必要と思われる場合は、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つておくようにしてください。
友人間の貸し借りは危険です。自分で用意をしておいてください。

誰でも利用できる保健室。マナーを守ってご利用をよろしくお願いします。



新年度も健康に過ごそう！

毎日GOODな自分であるために

健康を支える
3つのキホン



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康診断が
ヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじゃましそうなものがないか、調べてもらうのが今月始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらった受診も忘れずに。



本学ではカウンセリング室でカウンセリングを受けることもできます。保健室前にも案内を掲示していますので確認してください。

～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、大学や実習先の物を壊したり紛失した場合、感染症（インフルエンザ・感染性胃腸炎等）にかかって受診した場合などに費用等が補償されます。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30年度健康診断は 4月3日（火）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。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）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」には必要事項をきれいに記入後、保健室まで早急に提出してください。
- ★新2・3年生の人は前期ガイダンスでの説明後、速やかにB型肝炎ワクチン接種を開始してください。