

1. 健康管理

保健室では、心身ともに健康な学生生活がおくれるよう、つぎのようなサポートを行っています。

1. 保健室の利用案内

場 所	1号館 本部棟1階（事務所の奥）
利用時間	月～金 9：00 ～ 18：00 （祝日、春季・夏季・冬季休暇期間の保健室閉室時は利用できません。） 看護師が1名 常駐しています。
利用方法	①利用時には問診表を記入して下さい。 ②利用できるのは、けがあるいは体調不良の学生のみです。 付き添いの学生は体調の悪い学生を入室させたら、すみやかに退室して下さい。 ③けがの処置や健康相談が終了したら、すみやかに退室して下さい。

2. 応急措置

簡単なけがや病気の応急措置を行っています。体の調子が悪くなった場合は、ベッドでの休養もできます。

3. 自動体外式除細動器（AED）の設置

保健室には、AEDが設置されています。急病人を発見したら、保健室にご連絡下さい。

4. 定期健康診断

学校保健安全法に基づき、全学生を対象として4月上旬に学内で実施しています。平成23年度は、4月7日（木）、8日（金）に実施します。

実習を安全で安心して行うことを目的として、胸部X線検査・検尿・感染症の抗体価検査（1年生のみ）・医師による診察を行っています。（感染症の抗体価検査・ツベルクリン反応検査の費用は学生負担です。）詳細な日程については、別途連絡します。胸部X線検査・検尿・医師による診察は兵庫県健康財団、採血・注射は津名病院の協力のもとで実施します。健康診断の結果に基づき、その後の生活指導や受診病院の紹介を行います。

また、実習に必要な感染症の抗体価検査結果の管理や予防接種の推奨をサポートします。（感染症の抗体価検査結果は個人健康管理カードを使用しての自己管理が原則です。

5. 予防接種

全学生を対象として、津名病院の協力により、10月下旬から11月初旬にインフルエンザワクチンの接種を学内において実施しています。（詳細な日程は別途連絡します。費用は学生負担です。）接種状況は個人健康管理カードにて自己管理して下さい。

その他の感染症に関する予防接種については接種が必要な学生には情報提供を行います。実習を安全で安心して行うためには、予防接種が必要です。

6. 簡単な検査

身長計・体重計・血圧計・視力検査器・心電図計・メジャーを設置していますので、希望者はいつでも申し出て下さい。さらに専門的なことが必要な場合は津名病院に紹介する便宜を図ります。

7. 健康相談

健康上のあらゆる相談に応じます。日常的には看護師が相談に応じます。相談内容は個人情報として取り扱い、漏洩することのないよう厳守します。

8. 健康保険遠隔地被保険者証について

病気やけがなどで医療機関を受診する時、健康保険証が必要です。

家族（扶養者）と離れて生活する学生は、けが、病気、事故等の予期せぬ事態に備えて、早めに「遠隔地被保険者証」を用意しておいて下さい。これは家族と離れて生活している人のための個人用の保険証です。

1) カードタイプの場合

カードは個人で持つことが可能ですので、本人のカードを持つようにして下さい。

2) カードタイプ以外の場合

この場合は、「遠隔地被保険者証」が必要になります。申請には、次のような手続きが必要です。

申請先 扶養者の勤務先、もしくは所轄の社会保険事務所

必要書類 在学証明書

手続き 教務係にて在学証明書の交付申請を行い、在学証明書が交付されたら、扶養者に送付し、「遠隔地被保険者証」の申請手続きをしてもらってください。

9. 災害障害保険の申請について

本学では全学生を対象として、実習中及び学校管理下での傷害事故等に対応できる保険に加入していただきます。（1年毎に更新）保険料は学生負担となります。

保険事故が発生した場合は、速やかに 学生係または保健室へ届け出てください。

10. 加入している保険の名称

日本看護学校協議会共済会障害保険 W i l l 2

〈別途：日本看護学校協議会共済会（W i l l 1）参照〉

11. 保険の内容

W i l l の保険は、実習中、正課中、学校行事中及び大学に届け出ている課外活動中、並びに実習先への移動時の傷害事故等が、保険の対象となっています。また、実習記録の紛失等で、個人情報漏洩した場合の賠償責任についても対象となっています。

2. 学校保健安全法に定める感染症について

学校保健安全法に定められた感染症に罹患したときは、周囲への感染拡大を防ぐため、出席停止となり、医師の許可を得てから登校することになっています。

対象となる感染症に罹患した場合は、下記の通り対応してください。

1. 感染症の疑いがある場合は無理に登校せず、速やかに受診する。
2. 診断されたら、すぐに学校へ電話で連絡する。医師の指示に従い、登校の許可が出るまでは自宅療養する。
3. 「感染症治癒後・登校許可証明書」をA4サイズにコピー、または大学ホームページよりダウンロードし、登校を許可されたことを医師に記入してもらう。
(登校禁止期間が明記されていれば、医療機関発行の様式でも可)
4. 登学後直ちに、上記証明書を教務係へ提出する。

3. 健康アドバイス

1. 禁煙のススメ

保健室では、禁煙・卒煙についての意識改革ができるようにサポートします。

1) 未成年者は喫煙禁止

大学生になっても20歳になるまでは「未成年者喫煙禁止法」により喫煙が禁止されています。これは、身体が成長途上の未成年者は健康への害が大きく、リスクの判断もできないという理由からです。20歳になっても、吸うか吸わないかは慎重に判断して下さい。

2) 受動喫煙の害

タバコを吸わない人が知らず知らずのうちにタバコの煙を吸っていることを受動喫煙といいます。喫煙者が直接吸う煙（主流煙）よりも周囲に広がる煙（副流煙）の方が有害物質を多く含んでいます。喫煙はタバコを吸う本人だけでなく、周囲の人もタバコの煙によって害を被ります。喫煙者は非喫煙者に対して健康被害や迷惑を与えないようにする配慮が必要です。

健康増進法が平成15年5月より施行され、公の場所では受動喫煙の害を防止するために禁煙及び分煙が進んでいます。学内ではもちろんのこと、実習病院での喫煙は原則として禁じられています。禁煙・卒煙を強く推奨します。

2. お酒との付き合い方

大学生（20歳以上）になったらお酒を飲む機会ができてきます。お酒は心をリラックスさせる効果もありますが、若者にとっての心身の発達に悪影響を及ぼしたり、思わぬ事故に遭ったりする場合があります。お酒に関する正しい知識を持ち事故を未然に防ぎましょう。

1) イッキ飲みは厳禁

アルコールを一度に大量に摂取することにより、中枢神経が麻痺し、時には死に至る場合もあります。イッキ飲みを強要した場合は強要罪、酔いつぶれて急性アルコール中毒になった場合は傷害罪、酔いつぶれている人を介抱しなかったときは保護責任者遺棄の罪に問われます。また、民事での責任を問われます。

雰囲気にも飲まれるのではなく、断る勇気を持ちましょう。

2) 飲酒運転は厳禁

飲酒すると、「認知」「判断」「運転能力」のすべてが低下するため、重大事故に直結する危険性が高く、飲酒運転は法律で（道路交通法第65条）禁止されています。自転車も車やバイクと同じように、飲酒運転となりますので、絶対にやめましょう。

3. 朝食を食べよう！

「時間がないなあ・・・」「面倒くさいから・・・」と朝食を食べないで出かけることはありませんか？朝食にはこんな大切な役割があります。

1) 体のリズムを整える

朝食を食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。ところが朝食を食べないと午前中は頭も体もボーっとしたまま・・・。

昼食を食べた後により元気が出て夜は活動的に夜更かしして、また朝、起きられない・・・そんな悪循環に陥ってしまいます。

きちんと朝食を食べて生活リズムを整えることは、健康な生活習慣として大切です。

2) 体温を上げる

ヒトの体温は寝ているときは下がっています。それが朝食を食べ栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。

3) 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖（血糖）」です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけない（しかも脳には蓄えられない！）のですが、夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝食を食べないと午前中はブドウ糖が不足したまま（低血糖の状態）です。夜型、朝食抜きの生活は、肥満や栄養不足、生活習慣病の原因にもなります。朝食は一日を元気にスタートするための脳と体の目覚まし時計です。朝食をきちんと食べる習慣を身につけましょう。

4. みんな知ってる？STD

STDとは英語の頭文字をとったもので、「性感染症」のことを意味します。

STDは症状が出にくいものもあるため、感染して気づかないでいると、知らない間に体がむしばまれていきます。いま若者の間で増えている性器クラミジア感染症をはじめ、淋菌感染症、梅毒、性器ヘルペスウイルス感染症など、その種類はさまざまです。

「私は、大丈夫！」と思っている、感染の危険はあなたのすぐそばにあるかもしれません。「性」に対して正しい知識を身につけ、責任のある行動をとることで防ぐことは可能です。

5. ストップ・ザ・薬物

大麻の売買や栽培、吸引で大学生が逮捕、起訴される事件が相次いでいます。大麻、覚せい剤などといった違法薬物を勧める際の「疲れが取れる」、「頭がスッキリする」、「らくにダイエットができる」などといった言葉はすべて誤った情報です。また、これらは所持すること自体が犯罪であり、手にした時点で厳しい社会的制裁（刑事罰）を受けることになり、人生を棒に振ることになります。

加えて、大麻等薬物の乱用は、生涯にわたり脳や心身へ計り知れない障害を与えるものであることが証明されています。

違法薬物に絶対に手を出さないよ意思を持ちましょう。