

保健室 学生相談室 だより



祝

ご入学・ご進級おめでとうございます

桜の花が咲き始め、暖かい日差しが縁側に降り注ぐようになりました。みなさんも春の訪れを感じていることと思います。新たなスタートラインに立ち、新生活への期待に胸が膨らんでいるのではないのでしょうか。

保健室・学生相談室では、皆さんが健康で楽しい学生生活を過ごせるように、心と身体の両面からサポートしていきます。

保健室の紹介

初めまして。新しく保健室の一員となりました安藤あゆみ(看護師)と申します。

保健室では、休養スペース、医療機関のご案内、健康情報の書籍やパンフレット等の閲覧、身長・体重・握力・視力測定、また、血圧や検温の測定等が可能です。

場所は、B棟地下1階にあります。

どのようなご要件でも構いませんので、まずはお気軽にお立ち寄りくださいね。



お酒について

4月は歓迎会の季節ですね。部活・サークル等、新しい仲間を迎え、歓迎ムード一色に染まりお酒を飲む機会が増えることでしょう。しかし、新入生は大多数が未成年者です！！

皆さんもご存じのとおり、未成年者(満20歳未満の者)の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」という日本の法律により禁止されています。

まだまだ成長段階である皆さんの心身にとってマイナス要素しかないアルコールから身を守るために正しい知識を身につけましょう！！

未成年者がお酒を飲んではいけない4つの理由

- 一. 脳の機能を低下させる・・・未成年で飲酒を始めると、記憶力・判断力・思考力・意欲等が低下する。
- 一. 肝臓、その他の臓器に障害を起こしやすい・・・未成年者はアルコール分解酵素が未完成な為、短期間で様々な臓器に障害を起こす危険性がある。
- 一. 性ホルモンに異常が起きる恐れがある・・・男性:インポテンツ、女性:生理不順、無月経の可能性が
ある。
- 一. アルコール依存症になりやすい・・・短期間でアルコール依存症になる危険性が高まる。

恐ろしい・・・急性アルコール中毒とは??

血中と脳内のアルコール濃度が急激に高まり一挙に身体が危険な状態になることです。

短時間で多量のアルコールが体内に入ると、中枢神経症状(麻痺など)が出現し、一過性に意識障害を生じます。また、昏睡状態や呼吸中枢の麻痺により死に至ることもあります。

楽しい時間を過ごすために・・・

お酒について正しく理解した上で、責任ある行動をしていきましょうね！！



学生相談室からのお知らせ

学生相談室では「何をどこに相談していいかわからない」という相談から、自分の性格について、学業、将来のこと、家族や友人関係の悩み、不眠、気分の落ち込み等の心身の不調など幅広い相談を受け付けています。相談は臨床心理士が対応します。予約制となりますので問い合わせ、ご利用の際は学生相談室にお越しください。

また、学生相談室内では、個人用のスペースや少人数で過ごすフリースペースがあります。ちょっとした休憩や勉強などにご利用いただけます。図書の貸し出しも行っています。



～こころの健康相談を行っています～

月に一度、精神科医が心身の健康について相談を受けています
本学の学生なら誰でも利用できます。相談は予約制です。

ご希望の方は下記の学生相談室までご連絡ください。

【先生のご紹介】三木 浩司 先生（精神科医・臨床心理士）

【相談日】4月18日（火）5月16日（火）6月20日（火）

【時間】14:00～16:00

精神科部長



【全てのお問合せ・連絡先】

B棟地下1階

保健室 092-606-7293
学生相談室 092-606-7251

受付時間 平日 9:30～17:00



掲示期間2017年6月末まで