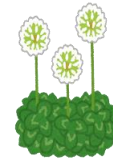




保健室便り

2024年5月発行



新学期が始まって1か月です。
新しい学校生活にも少しずつ慣れてきたでしょうか。
5月は環境や人間関係が変わり疲れが出てきやすく体や心の不調が出やすい時期です。
この時期を乗り越えて学校生活を送れるように
今回のテーマ『5月病』についてお伝えします。

『5月病』とは

5月の連休明けの時期に起こる心身の不調を『5月病』と総称し一般的に知られています。
5月病とは医学的な病名ではなく環境の変化による一時的な不調を指します。
環境に慣れてくると症状は改善しますが、症状が続くと生活に支障をきたす場合があります。

5月病になりやすいタイプ

- 完璧主義な人
- 物事へのこだわりが強い人
- 内向的で孤立しやすい人



5月病の症状



体の不調

- 頭痛
- 不眠
- めまい
- 食欲不振



心の不調

- 無気力
 - 不安感
 - 焦燥感
- 精神面の変化

5月病の対策

- 睡眠の質を上げ、しっかりと休養する
- リラックスする
- バランスのとれた食生活をする
- 継続できる運動を取り入れる
- 人と話す、相談する など



大原則はリラックスと気分転換です。

日頃より対策をすることで5月病の予防にもなります。
5月病は一過性の症状であり、適切な対処によって1~2か月程度で状況が改善される場合が多いです。
2週間以上続くようであれば、無理せず精神科や心療内科で相談してください。

学校での健康診断が終了しました。

学校保健安全法に基づいて早期発見・疾病予防を目的として全学年1年に1度実施しています。自分の健康を把握するため健康診断はとても大切です。

健診未受診・健診結果を見ていない学生の皆さんはS-Navi!に基づき対応してください。



保健室はどんなところ？

病院・薬局ではありません

学生の皆さんは保健室のイメージはしんどい時・ケガをした時・体調が悪い時など薬を貰い処置をしてもらおう病院のようなイメージではないでしょうか。

実は保健室では薬は渡せず治療等を行うことができません。

薬事法(医療品・医療機器等の品質・有効性及び安全性の確保に関する法律)により、医師が常駐する保健室以外では薬を渡すことが禁じられています。

そのため消毒等もありません。保健室は病院とは違います。

保健室では来室した人の病態をまず確認して、応急処置を行い、学校医の協力のもと薬を使わずに最大限の対処を行います。

必要に応じて適切な病院を紹介したり受診を促したりしています。

看護師は2名常時待機しています。

上記以外でも体のことで悩みや心配があれば相談に来てください。



保健室からのお願い

最近はデジタル化になっており、現金を持参しなくても生活ができる時代です。

しかし学生生活を送る上で、病院に急遽行かなければならないこともあります。

デジタル化が、まだまだ対応していない病院もあります。

現金と保険証はいつも持参するようにしましょう。



保健室の場所



本館 1階
研究棟側にあります

開室時間

月～金 9:00～18:00

土 9:00～17:00

日・祝 休み

祝日授業・学祭・入試等開室

夏休・冬休期間は大学閉館日以外開室