

からここ通信

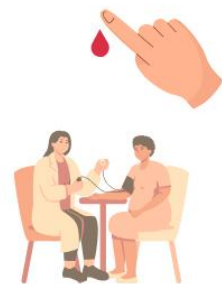
2026年春号

今月は、保健センターを紹介する特集号です。
保健センターには『保健室』と『学生相談室』があります。
学生の皆さんにより豊かな学生生活を送っていただけるよう、
心身の健康や学生生活をサポートしています。



保健室でできること

- ケガ・病気等の応急処置
- 大学近隣の病院紹介
- 健康診断、健康相談など



学生相談室でできること

- カウンセラーとの個別相談
- 精神科医師による相談
- オープンプログラム
- コミュニティー・ルーム



保健センター



場所

大学9号館1階（図書館前）

開室時間

平日：9時～17時

土曜日：9時～12時

学生の皆さんへメッセージ

保健室スタッフより

皆さんが健康で充実した学生生活を過ごせるようサポートします。お気軽にご利用ください。重要なお知らせは、保健室のHP、manaba、ポータル、メールで連絡しています。

保健室からのお願い



- 体調不良（発熱、頭痛、吐き気、下痢等）がある時は、無理に登校せず、医療機関を受診しましょう
- 学校感染症（インフルエンザ、新型コロナ感染症等）に罹った場合は、報告フォームから大学に報告してください
- 保健室に一般用医薬品（内服薬や貼付薬、軟膏等）は置いていません。鎮痛剤等使い慣れている薬は、常に持ち歩きましょう
- マイナ保険証を常に持ち歩きましょう
- 生理用ナプキンは置いていません。各自で準備しましょう。なお後援会によりトイレに無料のナプキンディスペンサーが設置されています。

学生相談室スタッフより

大学生活は、ワクワクすると同時に「これでいいのかな？」と不安も多い時期
勉強、友だち、将来のこと……どんな小さな悩みでも、あなたにとっては大切なことです
「ひとりで考え込まずに、勇気を出して話してみよう」

大学全体で皆さんを見守っています。

学生相談室では、カウンセラーがあなたのペースでじっくりお話を伺います
皆さんの感覚に寄り添えるよう、日々「若者文化」を勉強中です🍌気軽に利用して下さいね！



睡眠時間はしっかり取れていますか？

大学生活では日によって起きる時間が変わることも多いですね

無理のない範囲で起きる時間や寝る時間を少しずつ一定になるよう整えてみましょう！
相談室には睡眠に関する本も置いてありますので気になる方はぜひいらしてくださいね



新年度の始まりは緊張することも多いと思います。

そんなときは体を軽く動かして緊張をほぐしてみましょ

ラジオ体操（ショートVer）は手軽でおすすめ！

気持ちのいい季節にはウォーキングもかねて学内をお散歩してみるのもいかがでしょうか



新生活は思った以上に体力を消耗します。食事はなるべく抜かないように心がけましょ
特に朝ご飯は大切です

まずはバナナやヨーグルト、おにぎり、パンなど簡単なものだけでも大丈夫です
朝ご飯でいい一日のスタートを(^^♪



新しい出会いが増え多くの人と関わる時期です。意識して一人の時間も持ってみてください。
気持ちを整え、自分のペースを保つ助けになります

相談室には休憩スペースもあるので、お気軽にお越しくださいね！

