

健康相談室だより

2023年4月
学生・教職員
健康相談室



新入生の皆さん、入学おめでとうございます。
大学生としての新生活、たくさんの事を経験して楽しんでください。
在学生や教職員の皆さんはまた、新しい1年がスタートしますね。
新しい環境になる方もいると思います。
ご体調にお気をつけてお過ごしください。



学生・教職員健康相談室では、皆さんの健康的な学生生活や就労環境をサポートしています。
既に起こっているけがや病気トラブルに対応するだけでなく、病気の予防や健康相談・メンタルヘルス
相談にも取り組んでいます。お気軽に相談に来てください。

学生・教職員健康相談室ってどんな事をしているの??

① 保健室(大宮キャンパス・豊洲キャンパス)

保健室には看護師が常駐しています。体調不良や突然の怪我、健康に対する心配や悩み事がある場合などは、保健室をご利用ください。

皆さんの身体面についてのご相談に乗ります。

必要時には応急手当をして、症状に合わせて医療機関の情報提供をします。

※保健室にお薬は置いていません。

月1~2回学校医が来室し、健康相談を実施しています。

身体面で気になることがあればぜひご相談ください。

体調によってはベッドで休養することもできます。

毎年1回の学生健康診断を運営しています。

教職員健康診断後の対応を行っています。

皆さんが健康的な
学校生活を過ごせ
るようサポートし
ていきます✿



※ご来室の際には、インターフォンでお知らせください※

<各キャンパス保健室の開室時間>

	場所	平日	土曜日	学校医 来室日	電話番号
大宮	2号館1階	9:00~17:00	9:00~15:00	月2回 (木)	048-687-5113
豊洲	研究棟2階	9:00~17:00	9:00~15:00	月2回 (木)	03-5859-7400

※学校医来室日時につきましては、保健室へお問い合わせ下さい。

※休業期間中など授業期間外は保健室開室時間の変更されます。その他、時間変更等が生じる場合がありますので、ご確認ください。

※電話番号は通知し、開室時間内におかけください。

※新型コロナウイルス・インフルエンザが陽性だった場合に関しては、健康相談室ホームページ内の各 Google フォームより入力し報告をお願いします。

4月号トピックス

~知っておこう！お酒との上手な付き合い方~

新しい1年のスタート！お酒を飲む機会も多くなる時期

ですね。適量を守り、楽しくお酒と付き合い方が大切です。



※20歳未満は飲酒禁止です



- お酒を飲むときは、**料理**も一緒にゆっくりと！
 食べながら飲むことで、血中アルコール濃度の急激な上昇を抑えることができます。ただし、アルコールには食欲を増進させることもあるので、食べすぎには注意が必要です。
- 楽しく**飲むのが基本です！
 1人でも、大人数でもお酒は楽しく飲んでください。
 ストレス解消のために飲むお酒は歯止めがかからないことがあるので
 要注意！
- 自分のからだを**大切に**飲もう！
 自分にとっての適量を知りましょう。過度な飲酒は健康を害します。
 推奨される適量なアルコール量 = 20g/日(女性は20gの1/2~2/3量)
 例えば、ビール(500ml) 1本 = アルコール 20g となります。