



## NCU保健管理センターだより【第10号】



### 新入生のみなさん、入学おめでとうございます

大学入学は、これからはじまるエキサイティングな時間の始まりを意味しますが、それを最大限に活用するためには、起こりうる健康上のリスクを認識することが重要です。

健康的な習慣とバランスのとれたライフスタイルを確立することは、集中力を維持し、学業や社会生活をうまく進めるために役立ちます。睡眠時間をじゅうぶんに確保し、食事の時間や内容にほんの少し気を配り、体を動かすちょっとした工夫をすることなどは、健康的なライフスタイルを実現するために必要です。

勉強や課外活動、アルバイトで忙しくなると思いますが、息抜きや休日を取ることも忘れないでください。家族、友人、教員との関係は重要ですが、その人間関係に行き詰まったら、躊躇せずに距離をおいて、精神保健の専門家など、他のサポートシステムを見つけてください。

力を入れるところと抜くところとを適度に混ぜて、学生生活を楽しいものにしましょう。

樋口 倫代（看護学研究科国際保健看護学 教授）



### 学生定期健康診断について

健康診断は、毎年度、全員が受検する必要があります。

令和5年4月7日（金）～4月11日（火）に滝子キャンパスの2階で実施します。混雑緩和のため、所属等により健康診断の受付日時を指定しています。指定された日時に受検できるよう、日程調整にご協力をお願いします。

本学ウェブサイト及び学務情報システムで案内している、実施表や日程表の詳細を確認し参加してください。

※事前に検尿キットの受取、書類の印刷・記入が必要です。

大学 Web サイト

<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/index.html>



指定された日時に受検できない場合や体調不良で別日を希望する場合は、あらかじめ保健管理センターへご連絡ください。



## よろず相談スケジュールについて



保健管理センターでは、皆さんがより豊かで充実したキャンパスライフを送ることが出来るようお手伝いしたいと考えています。

新生活が始まり、心配事、やりたい事、やらなければならない事などが重なり、ひとりで抱えることがつらいと思ったら、身近にいる信頼できる人にぜひ話をしてみてください。保健管理センターのよろず相談でも専門のカウンセラーが、あなたのお話を聴くことができます。話を聴いてもらうことで、心の荷物がふっと軽くなるかもしれません。

気軽に保健管理センター「よろず相談」をご利用ください。令和5年年度前期のよろず相談のスケジュールは以下のとおりです。

曜日・時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00～	柴田		長野	松原	渡邊
10:00～	柴田		長野	松原	渡邊
11:00～	柴田		長野	松原	渡邊
13:00～			長野	松原	渡邊
14:00～			長野	松原	渡邊
15:00～	伊藤		長野	松原	渡邊
16:00～	伊藤				
16:20～			中川		

カウンセラーによるよろず相談の他に、精神科医師によるこころの健康相談、内科医師によるからだの健康相談も受け付けています。

よろず相談や健康相談を利用希望の方は、事前に保健管理センターへお越しいただくか、電話やメールによる相談予約をしてください。



<名古屋市立大学保健管理センター(滝子キャンパス)>

HP:<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/>

電話:052-872-5881(内線:5881) メール:hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

\*相談の予約は、メール本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号を記載してください。

\*公式Twitterから情報を発信しています。アカウント名:[@NCUHealthCenter](https://twitter.com/NCUHealthCenter) ぜひフォローしてね!

