

保健室だより

2024年 4月号



30回生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
28・29回生の皆さん、進級おめでとうございます。

看護専門学校は、目指す職業に就いた時にすぐに役立つ知識・技術を習得します。そのため、基礎から応用まで、段階を追って一つ一つ体で覚えていかなければなりません。

1回休んでしまうと、次のステップに進むのが難しくなってしまう「**欠席**」「**遅刻**」「**早退**」は自分にとってマイナスになります。
授業時間の差がすなわち技術の差になることを心得て下さい。

看護専門学校は3年間という修業年限の中で必要な知識や技術を身につけていかなければなりません。

そのため、授業の密度が濃く、宿題や課題提出、学校外での学習が必要となり学校生活はかなりハードになります。覚悟が必要です。

言いかえれば、短い期間で多くを学び、目標に向けた充実した日々を過ごせるということです。

自分の目標がしっかりある人には非常に効率的な教育機関だと言えます。

*インフルエンザと新型コロナ感染症について

コロナ感染症の位置づけが5類になったとはいえ、まだ油断は禁物です。

感染対策は引き続きお願いいたします。最近では**麻疹**が流行しています。

手洗い、含嗽、マスク着用、必要時3密回避対策に心掛けましょう。



**麻疹の有効な予防対策は
予防接種だけです！**

精神的（心理的）身体的サポート体制を紹介します

カウンセリング

毎金曜日 2名の先生が交代で対応（掲示確認）

時間： ①11:30～3コマ 又は ②15:30～3コマ

場所： 5階面接室

予約： 相談室前の予約表に**好きな印**を入れる。 電話予約も可

内容： 不安、悩み、カウンセリングへの興味や質問などもwelcomeです。

課題の解決・軽減できるようサポート環境を整えています。急なキャンセルは
学校に電話をかけ「カウンセリング室へ」と伝えると、名前は聞かず転送されます。

校医相談

月2回金曜日 12:30～13:15

場所： 保健室

予約： 必要なし 直接お越しください！

内容： 自分の体調は勿論、家族のことでも可能です。

健康診断の結果、要精密検査・要治療の場合、校医の診察があります。



健康相談

随時対応 8:30～17:00

場所： 3階庶務受付

内容： 体調不良、発熱、怪我、悩みなど相談に応じます。

症状により受診を勧めたり、校医やカウンセラーに繋げることもあります。



健康に関わる7つの生活習慣

- ① 適正な睡眠（7～8時間）
- ② 1日3食摂取、特に朝食を摂る
- ③ 適正な間食
- ④ 規則的な運動の実施
- ⑤ 適正体重の維持
- ⑥ 過度に飲酒しない（成人）
- ⑦ 禁煙

有意義で健やかな学生生活を送る為には、
健康管理が重要です。
校医による診察及び医療機関の紹介や健康
相談など様々な健康支援をしています。
どうぞご利用ください。

BMI:22～25を適正体重とし統計的に

病気になりにくい体重とされています。

標準体重 (kg) = 体重Kg ÷ (身長m × 身長m)