健康だより

～保健管理センターからのお知らせ～

令和７年５月８日　第19号

ご入学・進級おめでとうございます。新年度を迎え早１ヶ月が経過しました。
新しい環境にも少しずつ慣れて来た頃だと思いますが、GW前後になると体と心に疲れが出てくることがあります。五月病という言葉を聞いたことはありますか？新しい環境への適応が難しくなり、心身に不調が現れる状態のことを言います。気分が落ち込んだり、眠れない、疲れやすい、意欲がなくなった、集中力がなくなった、と感じたら早めにご相談ください。
学生のみなさんが、心身共に健やかに大学生活を送るためにサポートしているのが**保健管理センター**です。ここで保健管理センターについて簡単に説明します。
保健管理センターは高校までの保健室と同じような役割がありますが、具合の悪い人だけが利用する場所ではなく、心と体の健康を保持増進するための健康相談の機能もあります。
保健管理センターのなかには学生相談所があり、カウンセラーと医師が相談に応じています。
いつでもご利用ください。

健康診断実施中!!　必ず受けましょう。

4月から順番に学生定期健康診断を実施しています。
5月は、連休明けの7日（水）から7日間の日程で手形キャンパスの2～3年生を対象に実施します。
学部・大学院の新入生・新編入生は5月19日（月）から4日間の日程で実施します。
日程と注意事項については大学会館前・保健管理センター前のポスターのほかＳＮＳやanetにも掲示していますので、各自確認して必ず受けてください。

◎新入生・新編入生については、尿検査を健診当日に集めます。
事前に尿検査キットは下記の場所に設置していますので、手元に準備し、当日の朝に尿検査を採って忘れずにお持ち下さい。

《尿検査キット設置場所》
・大学院生；保健管理センター
・学部新入生・新編入生；保健管理センター，学生支援総合センター
一般教育1号館

※体調不良の方はお控えください。また、各種感染症が流行中のため、マスクを着用して来て下さい。

健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4～6月に行われます。「面倒だな」と思う方もいるかもしれませんが、健康診断によって自覚症状のない病気や身体の異常に気がつくきっかけになる場合もあります。病気や症状の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心を持ち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すきっかけになります。健康診断は受けて終わりではなく検査の数値や診断結果に目を通して、再検査、二次検査を勧められた方は、放置せずに検査を受けましょう。

◎学生相談所のＹ相談員よりメッセージが寄せられておりますので、掲載します◎

新一年生のみなさん、入学おめでとうございます。
また、在学生のみなさんも新しい生活がスタートしたことと思います。
どんなスタートとなったでしょうか。
「初めての親元を離れての一人暮らし、ワクワクドキドキするが、うまくやれるかな」
「秋田市の天気（風🌀が強い、雷⚡が多い、寒くて雪☃が心配、青空🌥が少ない等）が地元と違う」
「この履修で大丈夫かな」
「卒業や進学で人間関係が変化した」
学生相談室でも春は様々な声を聴きます。
春は環境の変化がつきものですが、生活の変化だけではなく、秋田の天気、また春の気温差など体への影響もあり、環境の変化や気温などに適応するのも一苦労です。
みなさんにとって、素晴らしい変化でも、時に環境の変化はストレスにもなると言われています。
時間の経過やうまく休憩をとることで乗り切っているとは思いますが、今までにない大きな変化だと、疲れがたまってしまい不調を感じる方も少なくありません。
そんな時は、お話をすることで不調の整理をし、ご自身を上手にメンテナンスしませんか？お気軽に保健管理センターの学生相談室を利用してください。

Ｙ相談員

学生相談所を利用したい方は、保健管理センターまでご相談ください。
平日9時～16時半　tel：018-889-2955　mail：hoken@gipc.akita-u.ac.jp