

I. 学生としての健康管理の心がまえ

1. 健康の自己管理を

皆さんは将来、健康管理の方法を他者にアドバイスする立場になります。また、本学のスケジュールはとてもハードです。朝早くから夕方遅い時間まで講義や演習があり、沢山の課題もこなさなければなりません。ハードスケジュールを乗り越えていくためには、心とからだの健康づくりを意識し、常に体調を整えておくことが大切です。「自分の健康は自分で管理する」という意識を高めていきましょう。

出雲キャンパスではあなたの健康をサポートできるように体制を整えています。自己管理とともに保健室やカウンセリングなどを上手く利用しながら、健康で実りの多いキャンパスライフを送ってくださいね。

2. いざという時のために

1) 健康管理に必要な物品を自宅に用意しておきましょう。

用意しておく目安なもの

- | | | | |
|--------|-------|----------------|-----------|
| ・ 体温計 | ・ マスク | ・ 風邪薬 | ・ 解熱鎮痛薬 |
| ・ うがい薬 | ・ 絆創膏 | ・ 虫刺され・かゆみ止め軟膏 | |
| ・ 冷湿布 | ・ カイロ | ・ 整腸剤 | ・ アルコール消毒 |

2) 保険証を用意しておきましょう。

病院を受診するときには、保険証が必要です。保険証(または遠隔地被保険者証)は、すぐ出せるところに保管しておきましょう。

3) 受診する医療機関を決めておきましょう。

具合が悪くなったときにどこを受診するか、自宅近くの医療機関などをあらかじめ調べておきましょう。巻末の大学近隣診療所リストも参考にしてください。

3. こころの健康

自分では調子の悪さに気づきにくいのがこころの健康です。友達のこと、勉強のこと、実習のこと、将来のこと…大学の内外でたくさんの人に出会い、大学生の悩みは様々です。

本学の調査によると睡眠時間が6～8時間の学生が7割です。その一方で4時間以下の学生も1割弱います。睡眠時間をしっかり確保して、からだところの疲れをとりましょう。悩みを1人で抱え込まずに、信頼できる人に相談したりして、ストレスと上手く付き合っていく方法を身につけましょう。