

大学健康管理センターだより 令和4年4月号

新年度は入学や入社、異動などで環境が大きく変わり、新しい環境に上手く適応できなかつたり、頑張り過ぎてしまうことで、知らず知らずに心身の疲れが蓄積し、不調が現れてきます。大学健康管理センターでは、健康相談、体調不良時の対応メンタルヘルスのご相談に対応しております。

大学健康管理センターのご案内

大学健康管理センターの場所は
8号館の2階です。

気になること、困っていることがありましたら、お気軽においでください。
お待ちしております。



【スタッフ紹介】

所長	板垣 俊太郎
保健管理医	猪狩 次雄
公認心理士	松本 貴智
	青木 俊太郎
保健師	永井 晶子
看護師	菅野 良枝
	渡辺 尚子
	齋藤 美代
事務	菊地 絵理子



- 健康相談** → 心身の不調、健康診断結果などについて、医師、保健師、看護師、公認心理士がご相談に応じます。
- カウンセリング** → 公認心理士が、生活や仕事・学業における悩みや不安などの相談に応じます。精神科医によるカウンセリングも可能です。
- 体調不良・ケガ** → 症状に応じて処置をおこない、必要な場合には医療機関を紹介します。ベッドで休養することができます。

新型コロナウイルス感染症について

日頃より感染対策にご協力ありがとうございます。
新年度を迎え、移動等が活発になる時期です。1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

★外出する時⇒**発熱や倦怠感があつた場合は、軽度であっても外出や移動を控え、受診や検査をお願いいたします。**

★食事をする時⇒**少人数・短時間で。席は対面ではなく横並びを心掛けてください。会話時はマスクを着用し、大声は避けてください。**



健康診断を受けましょう！

健康診断は、自身の健康状態の把握や病気の早期発見の手がかり、生活スタイルの見直すきっかけとなります。

