

健康管理センター保健室だより



2019年 6月発行

6月は、春と夏の境目で衣替えの季節です。毎日の大学生活はいかがでしょうか。少し慣れてきて、ホッと一息という感じですか？疲れから体調を崩していませんか。もし、体調不良などの時には、我慢せず、保健室に相談に来てくださいね。

さて、今回は、「自分でできる健康管理」についてです。



健康三原則とは？

健康三原則とは、1「食事」、2「睡眠・休養」、3「運動」の3つである。この3つを日々の生活の中で意識して自己管理をしていくように心がけましょう。



1「食事」について

- ①朝食は毎日食べる。
→脳が働くためには、ブドウ糖が必要です。
- ②間食を摂りすぎない。
→チョコレートやスナック菓子の食べ過ぎは、肥満にも繋がります。
- ③栄養のバランスを考える。
→野菜を摂り、ビタミン不足になるのを防いだり、食物繊維不足から、便秘になったりしないように気をつけましょう。



2「睡眠・休養」について

- ①毎日7～8時間睡眠をとる。
→朝型の生活にすると1日を有意義に過ごせます。
- ②朝起きるのは毎日同じ時間にする。
→夜更かしをやめ早寝早起きの習慣をつけましょう。
- ③自分なりの気分転換の方法をみつける。
→心の健康を保つためにはストレスをためないことが大切です。



紫陽花

3「運動」について



- ①定期的に運動をする。
→いい汗をかくと頭も体もスッキリします。
- ②1日30～1時間以上歩くようにする。
→日常生活の中で身体を効率よく動かすことを意識しましょう。

～健康診断についてのご連絡～

健康診断の結果はお手元に届きましたか？

○5月中に健康診断結果が自宅へ郵送されます。お手元に届きましたか？必ず開封し結果を確認して、自分の健康管理につなげましょう。届かない場合は、保健室に連絡ください。



健康診断の結果で有所見がある場合は？

健康診断の結果で有所見の場合は、保健室に相談、または、医療機関を受診し、結果票と同封の再検査結果報告書を保健室に提出してください。(9月末まで)→提出がない場合、大学発行の健康診断証明書の発行はできません。



保健室からの連絡や場所について

○健康診断について、また、健康診断結果について(緊急連絡の時も)、保健室から連絡することがあります。下記の保健室直通番号と携帯番号をご自分の携帯にあらかじめ登録してください。
○保健室の場所はわかりますか？必ず確認してください。1号館2階のスキルズラボの向いで1257教室の隣りです。

体調不良時、体調面や健康診断等での相談などもお気軽に保健室にご相談ください。

【問い合わせ先】東北文化学園大学 健康管理センター保健室
Tel 022-233-5245(直通)・090-3124-7100(携帯)

平日9:00～17:00