

Nursing Magazine

4月号 vol.7

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！



そろそろ新しい環境に慣れてきましたか？

大学時代は、自由で可能性に満ちた時期であると同時に、多くの問題に直面したり、将来について考えていく大切な時期でもあります。ひとりで抱えすぎているものはありませんか？不摂生や無理をしすぎているなどで、体に不調を感じることはありませんか？

早速、一部の新生が保健室や学生相談室に色々なお話をしに来てくれます♪時間が空いた時は、是非一度、私に会いに来てくださいね。

保健室ではマナーを守ってね

○具合の悪い人がいるので、静かに入りましょう。



○飲食禁止です。

○2日酔いや遊びすぎでの寝不足という理由でベッドは使えません。

○風邪薬などは、学校にいる間の分(1~2回分)しか渡せません。



帰宅後のお薬は、自分で買ったり、病院で処方してもらいましょう。

○頭痛や腹痛、生理痛を起こしやすいとわかっている場合は、なるべく飲みなれた自分のお薬を持ち歩きましょう。



(症状の相談や休養は保健室で受け付けます。)

学校感染症について

学校という場所は、様々な感染症の集団発生が起こる可能性があります。

下記の病気を診断されたら、早急に学生支援課・保健室に電話をしてください。

百日咳 インフルエンザ 麻疹 流行性耳下腺炎 風疹 水痘

咽頭結膜熱 結核 腸管出血性大腸菌 その他の感染症

学内での感染拡大を最小限にとどめる為に、皆さんのご協力が必要です。

脱・タバコへの道 ⑤~美容の大敵~

愛煙家のみなさま！特に美容やおしゃれを気遣う女性のみなさま！

どんなにいい化粧水を使っても、ビタミン剤を飲んでも、タバコを吸っていたらそんな努力も水の泡…。今は若さでなんとか保っている美肌も、10年後には、明らかな変化が出てきてしまいます。

「Smoker'Face(スモーカーズフェイス)」

顔のしわが増え、頬がこけ、という特有の顔つきになります。



ACTION ON SMOKING AND HEALTH (米)

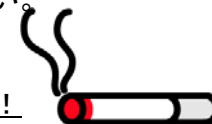
22歳の双子が40歳を迎えたときの予想です。喫煙によって顔色も悪くなりしわも増えてしまいます。

<老け顔になってしまう原因>

血管が収縮するので、血行が悪くなり、栄養が行き届かない。

→肌荒れ・シミ・そばかす・シワ が出来やすくなる。

たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが奪われます！



→常にビタミン不足となり、お肌はきれいになれません。

その他、歯肉にメラニン色素の沈着や、歯にタールの沈着もおこります。

禁煙に興味のある方は、保健室まで♪



カウンセラーと語ろう！ column from 学生相談室

60

2号館1階、保健室の隣にある「学生相談室」にお話しに来ませんか？

(月)横山哲太郎カウンセラー 12:00~17:00

(水)中里弘教授 9:00~10:30

横山哲太郎カウンセラー 12:00~17:00

(金)佐々木由利子教授 12:30~14:00

月曜・水曜の12:00~13:00はサロンとして学生相談室を開放しています。

数名でお昼を食べたり、話したりしています。是非気軽にのぞきに来て下さい♪