



NCU保健管理センターだより【第 2 号】

入学・進級おめでとうございます！

新年度が始まりました！保健管理センターは、皆さんの心身の健康増進を図るために設けられているものです。こころやからだの相談、病気の予防や早期発見、ケガなどの応急処置などを行っています。皆さんの大学生活をよりよいものにするために、保健管理センター（滝子キャンパス 2 号館 1 階）をお気軽にご利用ください。



【利用のご案内】（平成 30 年度と一部変更がありますのでご注意ください。）

★利用対象者

学部生、大学院生

★利用時間

平日 9 時～17 時 **（夏季・冬季休業中も利用できます。）**

看護師が常駐し、応急手当や健康相談等を行います。休養のためのベッドもあります。

ただし、**カウンセラー、医師による相談は、以下の時間帯での予約制**になりますので、保健管理センターに、来室、電話又はメールでまず予約してください。

○カウンセラーによるよろず相談(1 回 50 分)

| 曜日 | 時 間 | | 担当 |
|----|-------------|-------------|------------------|
| | 午前 | 午後 | |
| 月 | 9：00～12：00 | 13：00～16：00 | 柴田 はるか先生（市大病院） |
| 火 | 10：00～12：00 | 12：00～13：00 | 山中 亮先生（人間文化研究科） |
| 水 | — | 16：20～17：20 | 中川 敦子先生（人間文化研究科） |
| 木 | 9：00～12：00 | — | 伊藤 嘉規先生（市大病院） |
| | — | 13：00～16：00 | 柴田 はるか先生（市大病院） |
| 金 | — | 16：20～17：20 | 山中 亮先生（人間文化研究科） |

○精神科医によるこころの相談（白石 直先生（医学研究科））

木曜 9：00～12：00（カウンセラーによる相談後、必要に応じて行います。）

○内科医によるからだの相談（杉浦 知範先生（医学研究科））

予約により行います。

★その他 内服薬はお渡ししません。

桜山キャンパス、田辺通キャンパス、北千種キャンパスには、保健管理センター分室を設置していますので、ベッドで休養したい場合等は各学部事務室に申し出てください。

保健管理センター利用案内の名刺サイズのポケット版を作りました。新生の皆さん全員に配付しています。また、学部事務室等のカウンターにも置いていますので、必要なときにすぐに見られるよう、手帳や財布などに入れて是非活用してください。



名古屋国立大学 保健管理センター
こころとからだの学生相談 予約制
日常の小さな悩みや健康のことなど、何でも気軽に相談を！
対象 名古屋国立大学 学部生・大学院生
場所 保健管理センター（滝子キャンパス 2 号館 1 階）
健康な学生生活をおくるために、カウンセラーによる「よろず相談」のほか、医師による「こころの健康相談」「からだの健康相談」なども実施します。
長期休暇中も OK！
まずは予約を
Tel: 052-872-5881
※休館日（土日・年末年始等）9:00～17:00
E-mail: hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

裏面もご覧ください



健康診断を受けましょう！

健康診断の日程はこちら⇒



平成31年度の学生定期健康診断を4月6日から行います。

本学では、今年4月に「学生健康診断規程」を制定しました。大学で実施する健康診断を受けない場合は、医療機関で自費で健康診断を受けることになります。1年に一度、必ず自分の健康チェックをしましょう。健康診断の結果を見て気になることがあれば、保健管理センターの看護師による健康相談や内科医によるからだの相談（要予約）を利用することができます。



新年度に入って調子はどうですか？

新年度に入り、学生の皆さん、それぞれの希望や期待を抱いていると思いますし、希望や期待が叶う一年になること願っています。一方で、生活や環境の変化に伴い、こころの健康を崩す危険性がある時期でもあります。こころの健康が崩れかけた時に、前兆の症状として現れやすいのが不眠です。不眠には、心身両面の様々な原因がありますが、皆さんの年代で知っておいてほしいのは、こころの病（精神疾患）による不眠で、代表的なものとして、うつ病や不安症、統合失調症があります。これらの病気にかかると、寝床に入っても、気持ちを落ち込ませたり、心配を引き起こしたりするような考えが頭に浮かんでしまい、緊張状態から寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めたり、熟眠できなくなったりします。眠れない日が続くようであれば、保健管理センターに相談してください。

副センター長：白石 直先生（医学研究科）



朝食をとりましょう！

「時間がない」理由で朝ごはんを抜いているあなたへ

朝ごはんは授業を受ける前の準備として大切なエネルギー源です。

噛むことによって脳の目覚めを促し、集中力を高め、冷え性や便秘の改善に効果があります。少し早めに起床し、パンやおにぎり1個でも食べましょう。

*朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムをつくっていきましょう。



アルコールとの付き合い方を考えましょう！

大量飲酒（特にイッキ飲み）は危険です。

度を越すと死に至ることがあります。サークルの新入生歓迎コンパや大学祭打ち上げなど、お酒が出る機会での不適正な飲酒は悲劇を生みます。

飲酒の強要（アルコール・ハラスメント）は絶対にしないように十分注意してください。

★保健管理センターでは、アルコールに対する適応性を判定する「アルコールパッチテスト」を実施しています



<名古屋市立大学保健管理センター(滝子キャンパス)>

HP:<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/>

電話:052-872-5881(内線:62-5881)

メール:hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

*相談の予約は、メール本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号を記載ください。

