

7月 保健室の予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ○学生相談○ 10:00～13:00	2 ○学生相談○ 10:00～17:00	3	4 ○学生相談○ 10:00～17:00	5 ○学生相談○ 10:00～17:00	6 3年次 編入試験
7	8 ○学生相談○ 10:00～13:00 つのだ不在	9 ○学生相談○ 10:00～17:00	10 ●しかそうだん● 13:30～15:00	11 ○学生相談○ 10:00～17:00 大学院入試	12 ○学生相談○ 10:00～17:00	13
14	15 海の日	16 ○学生相談○ 10:00～17:00	17	18 ○学生相談○ 10:00～17:00	19 ○学生相談○ 10:00～17:00	20
21	22 ○学生相談○ 10:00～13:00	23 ○学生相談○ 10:00～17:00	24	25 ○学生相談○ 10:00～17:00	26 ○学生相談○ 10:00～17:00	27
28 オープン キャンパス	29 ○学生相談○ 10:00～13:00 つのだ不在	30 ○学生相談○ 10:00～17:00 夏期セミナー	31 ○精神科医相談○	つのだ出張		

◆◆◆ 健康診断証明書 について ◆◆◆

- ・健康診断証明書は健康診断結果通知を兼ねております。
- ・自動発行機より証明書が発行できなかった場合、“未検査項目がある、か”
“再検査が必要な項目がある、”ので、保健室 つのだまで来てください。



◆◆◆ 毎月、“健康相談” があります。 ◆◆◆

～学校医紹介～

- ・内科学学校医：須田 克幸医師
- ・歯科学学校医：池田 聡子医師

◆◆◆ 週4回、保健室で 学生相談 を行っています ◆◆◆

- ・学生相談：加藤早苗カウンセラー（臨床心理士）



< マナーからルールへ >

2020年へ向けて多くの人々が利用する全ての施設において<原則屋内禁煙>となります
2018年に健康増進法改正。その基本的な考え方は・・・

1. 「望まない受動喫煙」をなくす
 2. 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
 3. 施設の類型・場所ごとに対策を実施
- と、関係する権限を有する人々が講ずる措置を定めたものになっています。

★禁煙のメリット★

- ・1分の禁煙：たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始める
- ・20分：血圧・脈拍が正常、手の体温が正常まで上昇する
- ・8時間：血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になり運動能力改善！
- ・24時間：心臓発作の確立レベルが下がる
- ・48時間：匂いと味の感覚が復活
- ・72時間：ニコチンが体から完全に抜ける。気管支の収縮がとれ呼吸が楽になり、肺活量が増加。
- ・2～3週間：体の循環改善、歩行が楽になり会活量が30%回復
- ・1～9か月：咳、静脈鬱血、全身倦怠、呼吸促拍改善
- ・5年：肺がん罹患確立半減
- ・10年：前がん状態の細胞修復！～人生のプラスがたくさんです。禁煙に向けて一緒に取り組みましょう～

学務にいますことでもありますので、ご用の際はいつでも声をかけてください。

《 学生相談 等の問い合わせ・予約 : 保健室(0235-28-2817)または学務担当(0235-28-2804) つのだまで 》