



春4月号
2017年4月1日

保健室から 学生の皆さんへ

2017年度がスタートしました。1年生の皆さん本学への入学おめでとう。2年生の皆さん進級おめでとう。
毎日の生活リズムを整え、健康に留意し、学生生活を楽しく、有意義に過ごしましょう。
名古屋で一人生活を始める人は一日も早くなれて、快適な毎日になるよう努力しましょう。



保健室の利用について

本学の保健室は、C棟1階にあります。体調がすぐれなかったり、通学途中で転倒してケガをした時など我慢しないで早目に来室しましょう。

日頃から体調をコントロールし、学校生活が元気におくれるよう私生活にも気をつけましょう。

保健室は、月・水・木曜日は終日開いていますが、火金曜日は閉鎖しています。

閉まっている時にはA館1階のインフォメーションカウンターで教学課へ申し出てください。

「保健だより」毎月、A棟玄関の所の学年の掲示板へ貼りだしています。

目を通してください。

本学のホームページへ毎月掲載しています。

お知らせ

本年度の「定期健康診断」について4月8日(土)午前中に実施します。健診についての詳しいことについてはコース担任の先生から説明があります。先生からの説明をよく聞いて、当日は遅刻・欠席しないようにしましょう。当日、どうしても健診ができない理由のある人は事前に担任の先生へ申し出てください。

名古屋での一人生活の人は居住区に病院の有無を確認しておきましょう
また、救急箱を作っておきましょう
(体温計・外傷の消毒薬・バンドエイド
自分にあつた内服薬など)

①規則正しい食生活を心がけましょう

◆一日3食をしっかりとる食習慣を身につけ、バランスよくとるよう工夫しましょう(夕食は21時までにとり、23時以降の夜食は控えめに)

◆朝食をとるより眠りたい。ダイエットしているから...の理由のないように。

②しっかり睡眠をとりましょう

◆睡眠時間は5時間以上、9時間未満が最適です。適度の睡眠をとることは一日の活力源です。自分にとって最適な睡眠時間を見つけましょう。夜遅くのアルバイトは午前にならないようにしましょう。(24時には就寝を...24時から3時は眠りのゴールデンタイムです)

③適度の運動を心がけましょう

若い年代からの運動不足や食生活が生活習慣病の引き金になっています。いつもエレベーターやエスカレーターを使うのではなく食後などは階段を使う習慣をつけましょう。

④ストレス解消を上手にしましょう

現代ではストレスのない人はいないくらいです。ただストレスをためないで上手に解消できる方法を見つけることが大切なのです。家族・友達・先生との会話を多くもち、毎日を笑顔でおくれるようにしましょう。

⑤学校は休まず、遅刻しない習慣をつけましょう

目標や夢をもって楽しい学校生活をおくりましょう

5
力
条
を
守
り
ま
し
よ
う

BMI(肥満度)について

定期健康診断で身長と体重の測定をおこないます。その結果で肥満度がどれだけか判定されます。

健康診断の結果は皆さんにお知らせします。その時にBMIの結果をお知らせします。

BMIの計算式は

$BMI = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

・内臓脂肪を減少させるには・

- こまめに動くこと
掃除やゴミ捨て、と日頃からこまめに動くことで基礎代謝量が上がり、太りにくい体質になります。
- 一日3食、なるべく決まった時間に食事の回数を減らすと一回の食事量が増えるなどから肥満につながりやすくなります。
- 食事は腹八分目、ゆっくりよくかんで食べる。一口30回を目標に、よくかむことで八分目でも満腹感を得られます。

