



健康管理室だより

vol.4

2021年11月

宝塚医療大学・和歌山保健医療学部 健康管理室



【〇〇の秋... あなたは??】

こんにちは。
10月の初旬はまだ30℃以上の夏日だったのに、
一気に季節がすすみました。
一日の中でも気温差が大きくなり、空気も乾燥!!
睡眠・食事・運動を心がけ、食欲...スポーツ.....
色々な秋を堪能しましょう~!

芸術の秋



【体調不良時の学校への連絡】

・欠席等の連絡の場合は**必ず**以下の内容を伝えてください。
※生理痛や花粉症など、体調不良の原因を自分で特定している場合でも、必ず①②③の報告はしてください。

- ①体温
- ②症状(倦怠感、息苦しさ、咳などの有無)
- ③コロナワクチン接種日



- ・欠席・早退したときは、
必ず受診 ⇒ 登校しても問題ないか確認 ⇒ 大学に報告、
を徹底ください。
- ・コロナワクチン接種後、発熱や倦怠感、頭痛、関節痛などがありますが
発熱や頭痛が4日以上つづく、数日後に症状が出てきたら...
ワクチンの副反応ではないかもしれない ので、受診をしてください。

【女性の皆様へ】

1階女子トイレに生理用品の設置が始まりました。いかがでしょうか？

11月下旬~12月上旬にかけて、ご意見、ご感想、要望などアンケートをとりたいと考えています。詳細は後日連絡いたしますので、ご協力お願いします。

【カウンセラー土居先生 ご利用ください】

今後の来校日は 11月10日(水) 15日(月) 22日(月)
12月1日(水) 6日(月) 16日(木) 20日(月) 27日(月)です。

11月から、土居先生の来校日は「応接室」が「カウンセリングルーム」となり、来室時のプライバシーも守られるようになりました。

相談内容が他の教職員に知られることはありません。

予約はメールでも受け付けています。黒住まで連絡してください。

【今月の黒住】



さて、ご好評につき(※黒住調べ)、今月もこのコーナー継続です。
10月17日(日)、本校でわかやま県民カレッジという市民の皆様への公開講座がありました。

上城先生が「認知症サポーター養成講座」を分かりやすく授業してくださいました。全3回シリーズで、11月と12月に残り2回の講義がありますので、興味がある方は上城先生に聞いてみてくださいね。

その際、本格的な体組成計にて体組成を測定しました！
(病院で測定すると1000円だそうです)

祝 人生史上 最高体重更新！
祝 体脂肪率 (自主規制)%！！

二大記録を打ち出しました(涙)

というわけで、その日から、自転車通勤をしています。

皆様もぜひ、若いうちから規則正しい食生活、毎日の運動習慣を続けて、健康ボディを維持してください。

【ご協力ください】

学生の皆様...ごめんなさい...

まだ、皆さんの顔と名前が一致しておりません。

お昼休みにエレベーター前で接種券の提出を待っています。

皆様、前を通るときに、ぜひとも「私は誰でしょう」クイズをしてください。

12月までに、全員の名前を覚えるのが目標です。

ご協力ください。

