



# 新年度に向けて健康管理をしよう



今年度も残りわずかとなりました。少しずつ春の暖かさが感じられるようになってきましたが、この時期は生活や気温の変化が大きく、ストレスや疲労が溜まりやすい時期です。

セルフケアを取り入れて自分の心とからだを大切にしながら、新年度を迎える準備をしましょう。

## セルフケアの方法 ～基本の3R～

### 1. リラクゼーション(Relaxation) : ストレッチ、アロマや呼吸法など

不安や緊張など心理的なプレッシャーがかかると、呼吸が浅くなります。意識して腹式呼吸を行い、身体をリラックスした状態にしましょう。

### 2. レスト(Rest) : 休息、休養、睡眠

ストレスには十分な休息が必要です。何もしない時間を作り、ゆっくり休む時間を設けることも大切にしましょう。

### 3. レクリエーション(Recreation) : 運動、旅行、趣味や娯楽など

好きなことに打ち込む時間や、心地良いと感じる時間を作り、日々のストレスから意識をそらしましょう。精神的疲労から開放されます。

### 腹式呼吸の方法

① ゆっくりと口から息を8秒間かけて吐き出す。

(お腹をへこませるイメージ)

② 息を吐き切ったら、4秒間かけて鼻から息を吸う。

(お腹を膨らませるイメージ)

③ 6秒間息を止める。

※これを数回繰り返しましょう。

## 在学生の皆さんへ

2025年度の健康診断は**4/3(木)～4(金)**です。健康診断は学校保健安全法に基づいて実施されます。アルバイトや旅行など私的な用事は入れず、必ず全員受けてください。

### 注意事項

- ① **健康診断中は各自、マスクを着用してください。**
- ② 午前 11:00、午後 15:00 受付終了です。(時間厳守)
- ③ 健診当日の朝、自宅で採尿してください。  
月経中の方は採尿せず、受付時に伝えてください。
- ④ **新2年生は採血があります。**  
健診の10時間前から水以外の飲食物は避けてください。
- ⑤ 眼鏡使用者は裸眼と矯正視力の両方を測定します。  
コンタクトレンズ使用者は矯正視力のみです。  
(度数なしのカラコン使用者は申し出てください。)
- ⑥ レントゲンと診察があります。  
ワンピースなど上下繋がっている洋服は避けてください。
- ⑦ ボタンや金具、ラメ等のないキャミソールやTシャツ等を着用してください。
- ⑧ 長い髪は束ね、アクセサリー等は外してください。時計や貴重品の管理は自己責任です。
- ⑨ 学年ごとに健診項目が異なります。同じ学年であれば、他学科の時間でも受診可能です。

2025年度 学生定期健康診断日程

日時	4月3日(木)		4月4日(金)	
9:00～9:30	4年	人間発達A・B	2年 編入生	子ども教育A・B
9:30～10:00		心理福祉		心理福祉
10:00～10:30		健康栄養A・B		健康栄養A・B
10:30～11:00		GS		GS 編入生
13:00～13:30	1年	子ども教育A・B	3年生	子ども教育A・B
13:30～14:00		心理福祉		心理福祉
14:00～14:30		健康栄養A・B		健康栄養A・B
14:30～15:00		GS		GS

※健診セット一式はオリエンテーション日程の学科別ガイダンスにて配布予定です。

※就活等で指定日に受診出来ない場合は、わかり次第すぐに保健室に連絡してください。

※体調不良による当日の急な欠席は学生課に連絡してください。(当日、保健室は巡回で不在です)