

健康サポートセンター・保健室の紹介

新入生のみなさんは新生活に慣れてきた頃でしょうか…体調はいかがですか？
在学生のみなさんは進級し2ヶ月が過ぎ、疲れが出る頃ではないでしょうか。
保健室ではけがや病気の応急処置はもちろん、その他下記のようなサポートを行っていますのでご紹介します。

応急処置

体調不良や怪我の
応急処置を行います。

保健室にはベッドが
4台あり、そこで休養
することができます。
限りはありますが、内
服薬も置いています。

健康相談

身体や心の悩み、
不安なことについて
保健師が対応します。

学生相談室のカウンセ
ラーとの相談予約は、
保健室でも可能です。
学生相談室開室時間
10:00~17:00

各種測定

保健室では身長や体重、
体脂肪ほか、血圧を
自由に測定することが
できます。

週1回など定期的に、
体重測定をしている学生
さんも多数おられます。
気軽に利用して下さい。

健康診断書発行

実習や就職活動に
必要な健康診断書を
発行します。

- ・発行は無料です。
- ・健康診断を全てうけていないと、健康診断書は発行できません。

アルコールパッチテスト

アルコールに対して、
適応性があるかどうか
調べるテストです。

【実施日時】
4・5月以外の毎週火・金
13:00~16:00

マッサージチェア

疲労回復やストレス
解消に効果的です。
腕から足まで全身の
マッサージができます。

1回の使用は約15分
かかります。

6月4日~10日は歯と口の健康習慣です

虫歯や歯周病の原因は？

虫歯の原因は歯垢にあります。歯垢は粘着性があり、
歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間、かみ合わせの溝に
沈着しやすく、丁寧に歯磨きしないと取り除けません…

歯垢ってなに？

歯垢は食べかすではありません。歯の表面に付着し、
増殖した細菌のかたまりです。1gの細菌の中には
およそ1億個の細菌がいるといわれています。



★ハブラシを効率よく使おう

磨き残しが多いのは歯と歯ぐきの境目です。
歯に対し、斜めにハブラシを置いて5mm~
10mmの幅で小刻みに動かしましょう。

★ハブラシを交換しましょう

ハブラシの毛先がひろがっていれば、歯垢の
除去率は40%も低下してしまいます。
ハブラシの交換の目安は1ヶ月に1本です。
お家のハブラシをチェックしましょう。

テーマ
保健室の紹介
歯と口の健康習慣

発行年月日
2015年6月
Vol.6

発行
健康サポートセンター
保健室

保健だより

6月の お知らせ

6月18日(木)

第2回学校医健康相談を開催します。

★お申し込み・お問い合わせは保健室まで★

