

今回、初めて「クローバー ~ほけかんだより~」を発行することになりました！！

保健管理センター（ほけかん）の情報発信として、ほけかんでの相談案内や健康についての情報をみなさんに提供していきたいと思っております。今後活用していただければ嬉しいです。

<ほけかんの利用方法> ※すべて無料で受けることができます

1. 健康相談：風邪やケガなどの一般診療を行っています
2. 心理・精神保健相談：対人関係や進路の悩み、不眠などの相談に応じます
3. 定期健康診断：4月に全学生対象に行っている予約制の健診です
4. 臨時健康診断：スポーツ大会や実習等に備えて健診を行います
5. 健康診断証明書発行：就職や実習前に必要な証明書発行をしています
(※定期健康診断を受けている人に限ります)
6. 禁煙相談：パッチの処方や肺機能検査を使用した相談を受けられます
7. AED 講習：救急蘇生についての講習会を希望者に行っています
8. 健康管理機器の使用：身長体重計・体脂肪計・血圧計・視力計が使用できます
9. 救急薬品箱の貸出：合宿や大会前用に救急薬品箱を貸し出しています

<インフルエンザについて>

平成 23 年 4 月 1 日以降、新型インフルエンザ(A/H1N1)は季節型インフルエンザとして取り扱うことになりました。

●インフルエンザの特徴的症状

高熱

悪寒

全身倦怠感

咳・咽頭痛

筋肉痛

●インフルエンザの予防

1. 手洗い・うがいをしっかりと
2. 適度な湿度(50~60%)に気をつけて

●インフルエンザと診断されたら？

1. 十分な栄養と休息、保温、水分補給
2. 人混みを避けてマスク着用（咳エチケット）
3. メールなどで講義の担当教官に連絡

※感染症にかかった場合は、保健管理センターホームページの感染症 Web システム登録をしてください。

●インフルエンザの流行時期：11月~3月

●インフルエンザ予防接種の有効期間：約5ヶ月

早めに予防接種を受けましょう

※10月3日（月）からインフルエンザ予防接種の予約受付中です。先着順ですのでお早めに！！

詳しくは保健管理センターのホームページもしくは窓口まで

スタッフ紹介

伊地知信二 先生

(所長 内科医)

ほけかんの

なんでも屋☆

森岡洋史 先生

(精神科医)

スポーツも万能細胞！
現役サッカー選手です

飯島久美 先生

(内科医)

かっちゃん(柴犬)に
くびったけ♪

~医師編~