

さくらウェルネス

第49号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和8年4月

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。また、2年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。新しい出会いや環境に、期待と緊張を感じている方も多いかもしれません。一步ずつ、自分のペースで進んでいけば大丈夫です。本紙は、皆さんの心とからだの健康、そして日々の暮らしにそっと寄り添っていかれたらと思います。

Topic 01 4月7日は健康診断 提出期限を守ろう！



【提出物】

・尿検査（提出日：4/7 再提出日4/17 13時まで）
期限を過ぎると健康診断票の発行が遅れてしまいます。
忘れた方は提出日に学校で採尿をお願いします。



・健康調査票（締切：4/10）

※氏名・住所の誤りが無いかな必ず確認し、
入学時に提出したものと同一住所記入しましょう。
略称や“^{あご}字”の抜けが無いようにしてください。
※提出物に不備がある場合は、呼び出しがあります。

Topic 02 健康管理室ってどんなところ？

健康管理室は、体の不調やケガはもちろん、
気持ちが少し疲れたときにも立ち寄れる場所
です。気になる事があればいつでもいらして
ください。ここではスクールカウンセラーの
先生との面談予約、健康調査に関する呼び出
し、心身の障がいに関する支援や、
「合理的配慮」の相談にも対応しています。
場所はマリアンホール、Rm.351です
休養中の方もいますので、
入室時にはノックをおねがいします 🐑



学生のみなさんを支える
学生支援部

学生支援部は安心してキャンパスライフを送るための相談窓口です。学科の先生や健康管理室の看護師、スクールカウンセラーが、それぞれの立場で皆さんを支えています。困った時は、ひとりて抱えず気軽に声をかけてくださいね。

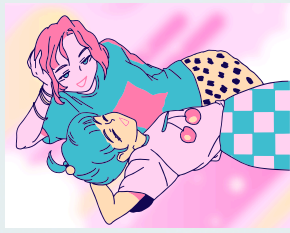


Pick Up! 春のじぶんケア


新生活では、新しい環境や行事が続き、気づかないうちに、こころやからだに負担がかかりやすくなります。無理が続くと、眠れない、疲れが取れない、気分が落ち込む、趣味を楽しめないといった変化があらわれることがあります。

そんな時は少し立ち止まってひと休み。

自分に合ったペースでゆっくり過ごすことを大切にしましょう。



Topic 04 デートDVチェック

 あなたの大切な人は、どう？

- あなたが自分らしくいられる事に喜んでくれる
- 二人のことは、お互いの同意を大切にしている
- バカにしたり、みんなの前で傷つくことを言う
- 嫌だと言っても、無理に何かをさせられる
- 気に入らないことがあると、怒鳴ったり、別れをほのめかされる
- スマホの使用を制限・返信を強要する
- 家族や友達と距離を置くように言われる

二人の関係性を見直して、心地よく感じられていますか？どんな人であっても、暴力を受けていい人はいません。気になることはひとりで抱え込まず、友達や信頼できる大人に相談しましょう。



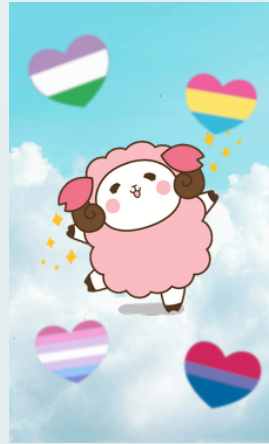
このようなサイクルをくり返しながら、DVはどんどんエスカレートしていくよ。早めに対処しよう。

出典：with **セイシル**
※無断転載禁止

Topic 05 6月はプライド月間



プライド月間とは、LGBTQの人たちの多様性や大切さを知り、互いに尊重する気持ちを広げる期間です。LGBTQとは、性のあり方や好きになる相手が人それぞれ違うことを表す言葉です。例えば、同性を好きになる人や、自分の心に合う性を大切にしている人などがいます。また、だれかを恋愛的に好きにならないというのも、ひとつの性のあり方です。自分らしさや大切にしたい気持ちは、人それぞれ違っていいものです。誰かと比べなくて大丈夫。あなたのみままで、安心して過ごして大丈夫です。困った時は相談してください。



Topic 06 はしかの流行



今年に入り、はしか(麻疹)の感染報告が日本でも続いています。はしかの感染力は非常に強力！大人ほど症状が強く出やすく、高熱が続いたり、肺炎などで入院が必要になることもあります。

ワクチンは、はしかを防ぐ最も確かな方法です。抗体を持つことは、あなただけでなく周りの大切な人や、地域で暮らす人達も守ります。

1年生は、4月の血液検査で抗体の有無を確認します。実習がある方は結果を実習先へ提出するため、検査結果に応じて別途用紙を配布します。

Topic 07 スマホ依存に注意



夜遅くまでスマホを使って、朝すっきり起きられないことはありませんか。使いすぎると、生活リズムや集中力に影響が出ることも。時間を決めるなど自分に合ったルールを考えて、スマホと上手に付き合みましょう。