

令和4年度 名桜大学教育懇談会

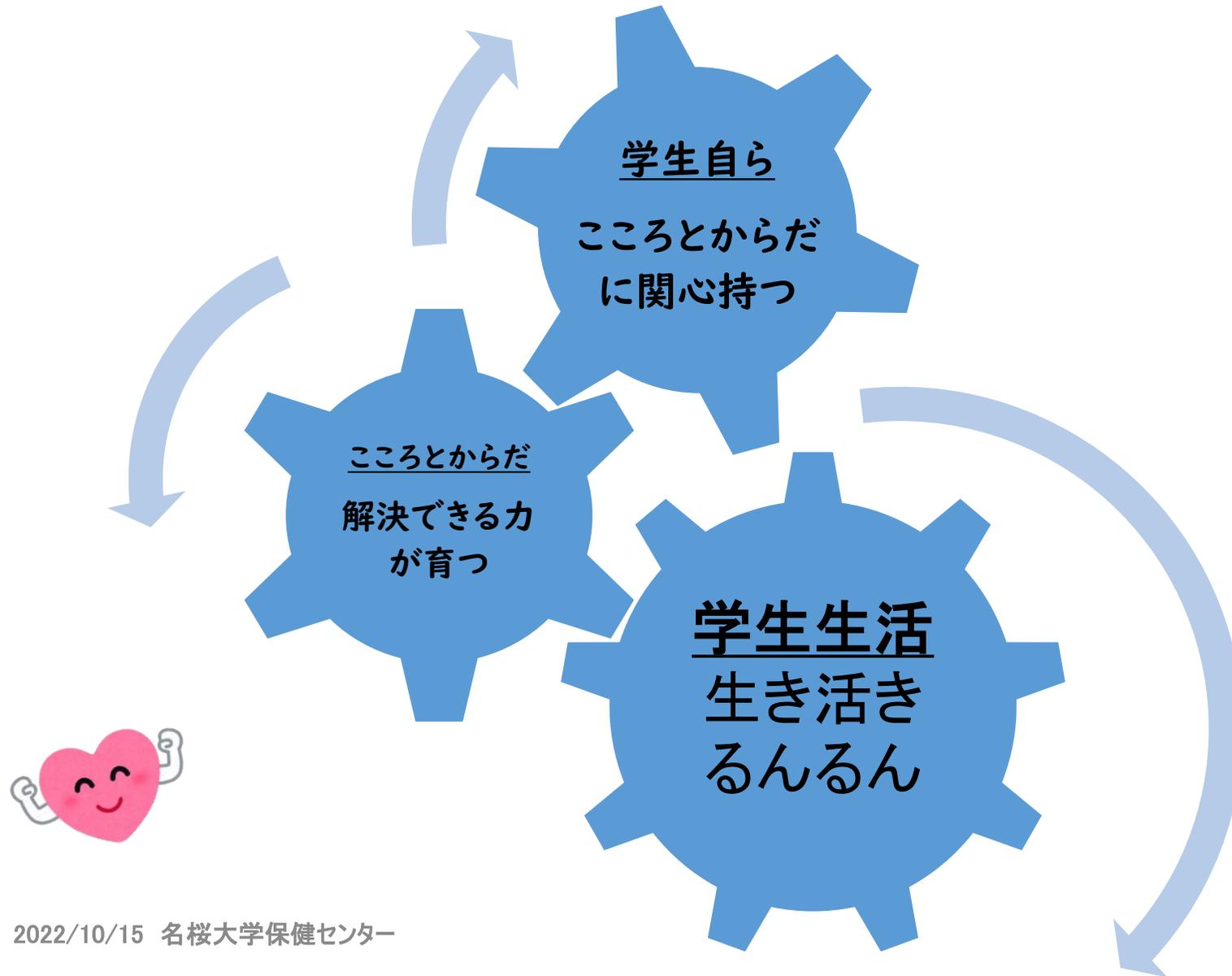


生活・健康・学生相談について

学生生活を有意義に過ごすために

保健センター長 大城 真理子

こころとからだの環境を整える支援をします!



大学生活の主役は学生、
大学生の本分は学業です。
学業をなす学生生活は
こころとからだの環境が
整ってこそ、です。



令和4年度健康診断受診・結果受取状況

身長

年 度	受診者数(受診率)
R2年度(3/31付)	1,825名(91.7%)
R3年度(3/31付)	1,812名(90.6%)
R4年度(9/15付)	1,757名(88.1%)

体重

年 度	結果受取者数(返却率)
R2年度(3/31付)	1,181名(64.7%)
R3年度(3/31付)	1,205名(66.7%)
R4年度(9/15付)	948名(53.8%)



※休学者・国内協定校、海外協定校留学中の学生は対象者に含まず

健診結果返却時に行っている主な健康指導内容

① 食生活について

- ◆ 3回/日 摂取（特に朝食摂取）
- ◆ バランスの取れた食事
- ◆ 摂取速度 ◇ 摂取時間 ◆ 間食



② 睡眠について

- ◆ 適切な睡眠時間
- ◆ 睡眠の質（携帯やPCとの関係）
- ◆ 適切な寝具の選択方法
- ◆ 寝る前の行動



③ 生活リズムについて

- ◆ アルバイトの時間
- ◆ 学業（単位に関すること・進路等）
- ◆ クラブ活動（部活・サークル）

④ 精神面について

- ◆ 夜 眠れない ◆ 落ち着かない
- ◆ 人間関係の悩み

⑤ その他

- ◆ 家庭の問題 ◆ 性に関すること
- ◆ 病院の紹介・受診の方法



食生活を整えること



睡眠リズムを整えること



バランスがとれると学業に良い影響！

新型コロナウイルス感染症 Up To Date

- 多くの大学生、特に3回ワクチン接種完了者にとって新型コロナウイルス感染は命をおびやかす症状とはなりにくいです。
- 70代以上の高齢者にとっては現在も「感染すれば4人に1人が入院」「25～30人に1人は死亡」する脅威なのです。
- あなた自身の感染を防ぎつつ周囲の方の感染も防ぐ行動を。
- マスク着用、距離をとる、手洗い、ワクチンは感染予防に有効。
- 大学の授業での感染拡大が確認されていないのは、学生・教職員のみなさまの予防へのご協力のおかげです。
- 引き続き、有効な感染予防策を継続しましょう。

心配な時には保健センターにご相談ください 0980-51-1066

学業と感染対策のために、ワクチンを

- 新型コロナワクチンの接種は任意です。
- 大学は接種を求める学生に接種機会を提供し、支援いたします。
- 昨年7～12月、大学構内で新型コロナワクチン接種の機会を提供し、学生多数が新型コロナワクチンを接種しました。
- 特に8～12月は「大学拠点接種」を実施し、総接種者数2462人、一日の接種者数は最大531人でした。
- 重篤な副反応や後遺症は確認されていません。
- 今年は学生（特に3回目接種希望者）の要望にこたえ、6月と8月に自治体のワクチン接種会場を学内に設けました。
- 11月4日には3回目、4回目対象者向けの接種会場を設けます。
- 今後も、必要なワクチン接種を支援いたします。

学生相談室の紹介



学生相談室は、本学の学生なら誰でも・どんな内容でも利用できます。
「こんなことも相談していいのかな…？」と悩んでいる場合も、まずは一度相談してみませんか？
カウンセラーの先生が困りごとを整理するお手伝いをしたり、対処方法を一緒に考えたりします。

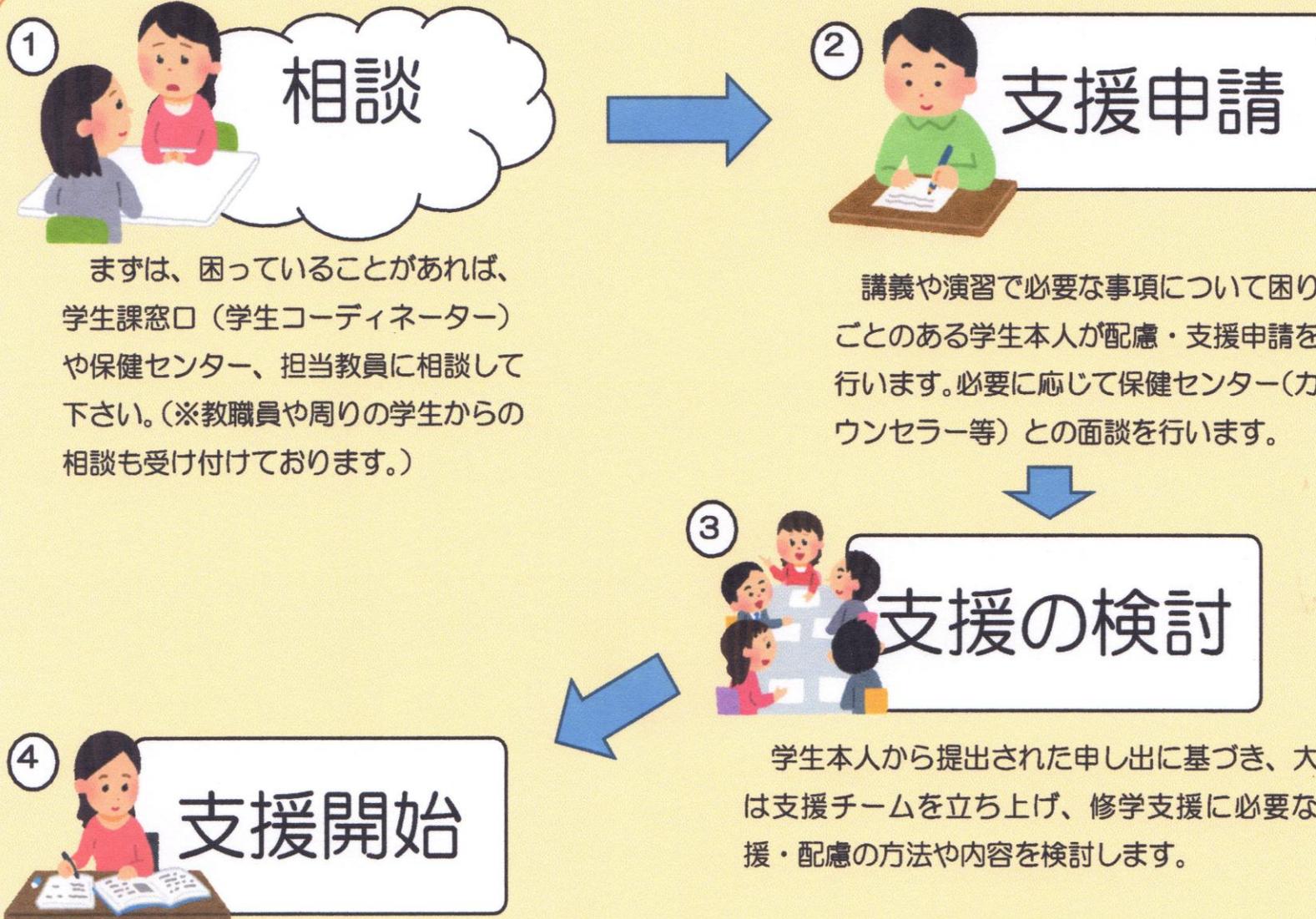
■相談申込

直接来室するか、電話またはメールで保健センターに相談希望を伝える。

☎0980-51-1066

✉meio-hmc@meio-u.ac.jp

講義を受講するうえで必要となる配慮・支援について



学業をおさめる上で配慮を必要とする学生に対して、合理的な配慮や支援を実施する体制を整えています。

ご本人からの申請に応じて支援チームを立ち上げ、組織的に支援いたします。

ご家族の皆様と共に！

❀ 学生を成人として尊重し、見守る。

❀ 気にしつつ、干渉しない。

❀ 生きる力が育つように。

