

# からここ通信 3月号

3月は、新年度、新学期を迎える時期です。新生活に向けて、心も体も整えていきましょう。

## 健康診断のお知らせ

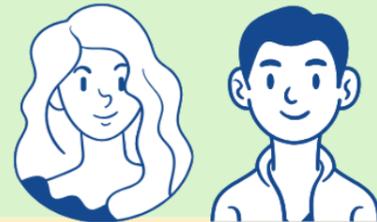
健康的な日常生活を送るためには、今の自分の健康状態を知ることは大切です。病気の早期発見や予防のためにも、健康診断は1年に1回、必ず受診しましょう。

4月の健康診断について、以下のとおりお知らせします。



### 学生の方

令和8年度学生定期健康診断のお知らせは、保健センター保健室の最新のお知らせに掲載しています。manabaの保健センターコースやポータルでもお知らせしています。各自確認してください。



### 教職員の方

健康診断のお知らせは、学園広報（令和8年1月号～4月号）、大学のホームページおよび一斉メール配信でお知らせします。  
※ 健康診断等は、労働安全衛生法、学校保健安全法、感染症法及び学園の就業規則で受診が義務付けられています。



### 3月1日～8日は「女性の健康週間」です！

厚生労働省は、女性が生涯にわたり健康で明るく充実した日々を、自立して過ごすことができるよう総合的に支援する取組を行っています。「女性の健康週間」の実施にあわせ、スマート・ライフ・プロジェクト公式サイト内に以下のコンテンツを公開中です。参考にしてください。

- 骨粗しょう症予防 善方裕美先生と学ぶ「骨活のすすめ」  
URL : <https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/honekatsu/index?hash=>
- 元体操選手 田中理恵さん・能瀬先生と一緒に考える～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～  
URL : [https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/womens\\_health/2024/index?hash=](https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/womens_health/2024/index?hash=)
- ★ ヘルスケアラボ（女性の健康推進室）厚生労働省研究班監修 <https://w-health.jp/>  
ライフステージ別女性の健康ガイド（月経のトラブル、からだの不快感と病気等）

## 春のこころの揺らぎ～新学期・新生活の準備をしましょう～

3月は、1年の締めくくりと新しい生活の始まりが重なる時期です。期待が膨らむ一方で、ちょっとした不安も生まれやすくこころが揺れ動く時期でもあります。そんな気持ちに寄り添いながら、少しずつ新生活の準備を進めていきましょう。

### 1 落ち着く方法を試してみる

- ① ゆっくり息を吐く時間を意識する
  - ② 肩や首を軽く動かして体の緊張をゆるめる
  - ③ 温かい飲み物をゆっくり飲む
- 少し立ち止まるだけでも、こころは整いやすくなります。



### 2 生活リズムを整えて新生活の準備をする

- ① 朝の光を味方にしましょう  
朝起きたらカーテンを開けて光を浴びることは、体内時計を整える助けになります。外に出られない日でも、窓際で過ごすだけでも効果があります。
- ② 「学生生活や新生活を意識した行動」を生活にとり入れてみましょう  
・教科書を開く ・好きな本を読む  
・通学時間に近い時間帯に外出する など意識して行動することが気持ちの切り替えのきっかけになります。



### 在学生の皆さんへ

### オリエンテーションの予定を確認しましょう

春休み中でも学内には使える施設があります。生活のリズムをつくるために図書館や学生食堂などを利用しに大学へ足をはこんでみてほしいかもしれません。4月からの新生活・学生生活をイメージして残りのお休み期間を過ごしましょう。

学生相談室は春休み中も開室しています。

単位を落としてしまい再履修が不安……

4月から復学を予定しているけれど久しぶりの学生生活が心配……

お休みがちで大学から足が遠のいていた…など

学生生活に不安がある方は3月のうちにご相談ください。



4月1日健康診断  
集合場所はここ!!

7日～9日集合場所は  
保健センターの裏です

### 卒業学年の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。3月18日(水) 学位記授与式の日には学生相談室を開室しています。在学中に学生相談室を利用されていた方はぜひ近況や進路の報告にお立ち寄りください。ハレの日を迎えられた皆さんにお会いできることを、スタッフ一同楽しみにしております。

保健センター 保健室・学生相談室 開室時間 平日 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00

