



# 健康管理室だより



～ 2024年4月号 Vol.2

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。在校生の皆さん、進級おめでとうございます。新しい1年のスタートですね。新しい環境になる方もいると思います。

健康管理室では学生の皆さんが健康に学生生活を送るとともに、健康を自己管理できるようサポートしています。

## 日頃から準備しておこう

ひとり暮らしや新しい環境の中で、急な体調不良やケガをした時に自宅に救急箱があると助けになります。

### 【準備しておく便利なもの】

体温計・風邪薬・胃腸薬・解熱鎮痛剤・かゆみ止め軟膏・湿布薬・ガーゼ  
ガーゼをとめるテープ・絆創膏など



## かかりつけ医を見つけよう

いざという時、相談できると安心です。「医療情報ネット(ナビイ)」で探してみてください。

受診する医療機関がわからない時はウエルネスセンターにご相談ください

## アルコール体質チェックしてみよう

自分の身体がアルコールに対して適応性があるかないかを知っておくことは、自分の適量を守ることができ、事故を未然に防止するためにもとても大切なことです。

健康管理室ではアルコールに対する適応性を判定する「アルコールパッチテスト」を実施しています。

皮膚にエタノールパッチ絆創膏を貼ってわずか 20 分後には判定できます。パッチテストを希望される方はウエルネスセンターへお問い合わせください。



お問い合わせ:盛岡大学ウエルネスセンター

【窓口】盛岡大学 D 校舎 1 階

【電話】019-601-3091 (月～金曜日 8:30～17:00 / 祝日・休日を除く)