



健康管理室だより

～2026年4月号 Vol.6～



新学期、体調は大丈夫ですか？


新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

新しい学生生活が始まり、少し緊張や疲れを感じている方もいるかもしれません。


在学生のみなさんも、環境の変化で体調を崩しやすい時期です。

健康管理室では、学生のみな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。


新学期に多い体調不良とセルフケア

 なんとなく体がだるい・疲れやすい

⇒ 起床時間を一定にし、朝食をしっかり摂り、十分な睡眠をとりましょう

 頭痛・腹痛

⇒ 無理をせず、早めの休息を心がけてください

 のどの痛み・発熱・かぜ症状

⇒ 手洗い・うがいを忘れず、体調不良時は早めに相談を

 花粉症・気温差による不調


⇒ 症状が辛い場合は、我慢せず相談ください

全国どこからでも、どんなときでも、かかりたい医療機関・薬局が見つかります！

～医療情報ネットのご案内～

詳しくはこちら



医療情報ネット 



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)