

健康な大学生を送ろう

健康 コラム

保健管理センター 青木 定夫



春がやってきました。新潟では、梅も桜も一緒に咲くと言われるほど、日本海からの強い季節風にさらされた冬が終わると新しい季節は駆け足でやってきます。もっとも今年はいわゆる暖冬異変で、暖かい地方のように1月終わりには新潟市の白山公園でも梅の開花が伝えられたのでした。

新しい季節、新しい生活、とくに新入生の皆さんは、はじめて親元を離れて一人暮らしを始めた人も多いと思います。新潟という街になじみのない人もたくさんいますね。つらかった受験勉強を終えてようやく手にした『自由』、目標に向かって大学生活を大いに謳歌してください。

学生生活を送るのに欠かせないこと、これは心身の健康です。健康でなければ何事もできません。未知の環境にさらされると、その適応には個人差があって、なかなか新生活になじめないことは決して珍しいことではありません。大学という『社会』は、いくら学生といっても、学問だけしていればいわけではなく、多くの人と触れ合いによって形成されていきますので、それに大きなストレスを感じることは当然のことです。また、授業だけでなく、課外活動やアルバイトなど、あるいは友達との付き合いなどで、生活時間は不規則になりがちですし、食事も偏ってしまうことも多いでしょう。そんな暮らしを続けていると、知らず知らずに身体を壊すことになりかねません。若いから大丈夫と健康を過信していると、突然激しく体調を崩して、長期の療養を余儀なくされたり、中途半端な活動しかできなくなってしまう、そういう危険があることに注意が必要です。そんなに大げさなことでもなく、風邪をひいて高熱を出したり、おなかを壊して激しい腹痛や下痢におそわれたりすることは誰でも経験します。一人暮らしでは、看病してくれる人もまわりにいませんから、不安が強くて、とても心細く感じることもありますね。こういう『普通の』病気は、どうしても年に数回かかるのは避けられません。そんな場合に備えて、薬局から感冒薬や胃腸薬は購入してきておいて、特に夜間や休日の発病に備えておきましょう。

健康な大学生を送ること、それにはできるだけ規則正しい生活を送り、バランスの取れた食事を3度3度きちんと摂ること、十分な休養と睡眠をとることが基本です。また高校時代はスポーツをしていたのに、大学にはいると体育の授業以外では運動をする機会がないという話も聞きますし、逆に自分の体力以上の過激な運動を無理にしてしまうということもあるようです。自分にあった適度な運動をすることが重要です。

新潟大学保健管理センターでは、そんな皆さんの身体面と精神面の健康相談に対応しています。場合によっては薬を出したり、専門医を紹介することもできます。学生健康診断では身体面のほかにメンタルヘルスのチェックも実施しています。あなたの健康を守るため、健康診断は必ず受診してください。

センターには、健康増進室が開設されており、簡単な健康チェックや、エアロバイクによるエクササイズなどが、無料で利用できます。

センターのホームページ (<http://www2.cc.niigata-u.ac.jp/~hoken/HAC-niigata.html>) には、健康診断の予定やセンターの利用の仕方などのほかに多くの健康情報が載せてありますので、ブックマークに登録して少なくとも一週間に一回は閲覧してみてください。

皆さんの大学生活がすばらしいものになりますように。



●保健管理センター(五十嵐地区)
Tel.025-262-6244 Fax.025-262-7517

●旭町分室(旭町地区)
Tel.025-227-2040 Fax.025-227-0748

利用時間/8:30-17:00(土・日曜、休日は除く)



CAMPUS INFORMATION

第48回黎明祭 2007年 4月21日(土)

～新入生の皆さんへ～

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。大学は新しいことを始めるのにとってつけの場です。これを機会に部活動に入ってみてはいかがでしょうか。

大学には高校までのものと違い、運動系・文化系に関わらずさまざまな活動をしている部活やサークルがあります。新潟大学には運動系・文化系合わせて、100を超える部活動があります。そのほかにもたくさんのサークルがあり、皆さんのやりたいことがきっと見つかるでしょう。

部活動を知る機会として、新潟大学には毎年4月に黎明祭というものがあります。今年は21日に開催され、さまざまなイベントが催されます。各部活を紹介するブースやアピールタイム、ステージで行われる音楽系サークルとゲストのライブ、さらに会場ではトン汁の無料サービスを行っています。

黎明祭の日にはぜひ新潟大学に足を向けて、部活動やサークルの活動に接してみてください。

黎明祭実行委員会実行委員長
工学部2年 加藤 宏和

トン汁のサービス。おいしいかな？



1年生だからお酒はなし！



ゲストも来ています

第48回黎明祭プログラム予定



プログラム/会場

🎵 音楽系サークルライブ
●第1食堂前広場特設ステージ
(雨天の場合、大学会館大集会室)

🍷 豚汁無料サービス
●第1食堂前広場

🎤 ゲストによるステージショー
●第1食堂前広場特設ステージ
(雨天の場合、総合教育研究棟E-260)

(o) 部活動紹介ブース
●総合教育研究棟

(o) サークルアピールタイム
●総合教育研究棟E-260

日頃の練習の成果を発揮

