



保健室だより

2024年4月発行

大阪工業大学保健室

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。

皆さんが有意義な学生生活を送るためには、心身ともに健康であることが重要です。

保健室では、皆さんの健康管理と健康増進を図るために様々なサポートを行っています。

健康診断業務や急なけがの応急処置、健康に関する相談、体調不良で休養が必要な時などご利用ください。

健康情報の提供や保健室からのお知らせは、大学ホームページ（学生生活）やポータルサイトに掲載しますので、日々の健康管理に役立ててください。

保健室で行っていること

応急処置

けがや急病の応急処置をしたり、急に体調が悪くなった時に休養することもできます。

必要に応じて外部の医療機関を案内します。

なお、外部の医療機関を受診する際は、保険証を持参のうえ自己負担での対応になります。

万が一に備えて「健康保険証」は常に所持してください。

保健室には内服薬は置いていません。現在通院している場合や頭痛や生理痛等で薬を必要としている場合は、必ず携帯してください。

定期健康診断

学生の健康保持を図るため、学校保健安全法に基づき、健康診断を実施します。

年に1回健康診断を受けることが義務づけられていますので、必ず受診してください。

健康診断証明書は、就職活動・奨学金の受給申請・アルバイト等に必要となる場合があります。健康診断を受けていないと証明書の発行ができません。

定期健康診断の検査結果で異常値や病気が疑われる所見が見つかった場合は、その結果に基づいて再検査や保健指導、精密検査のための病院紹介等を行っています。

健康相談

最近、眠れない、食欲がない、頭痛がするなど体の調子がすぐれない時や、気持ちが沈んでやる気が出ないなどの心配や悩みがある時、健康についての知識を得たい時など、いつでもお気軽にご相談ください。

また、悩みごとではないけど「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい」というだけでもOKです。

臨床心理士、心療内科医による相談

臨床心理士や心療内科医が、対人関係や異性のこと、性格のこと、学業のこと、進路のこと、大学生活のこと、進路のことなど、悩みごとや相談したいことに対して、専門的視点から一緒に考えます。

相談を受けられる日が決まっていますので、ご希望の方は事前に予約をしてください。

臨床心理士の相談については、キャンパスごとに予約方法が異なりますので、本学のホームページで確認してください。

健康チェック

検温や血圧測定をはじめ、身体計測や体脂肪測定などができます。

◆保健室開室時間

月～金曜日 9:00～17:30

※ただし、授業期間中については18:50まで救急対応は行います。

なお、救急搬送等により不在となる場合があります。

土曜日 9:00～11:30、12:30～17:00

◆大宮キャンパス TEL : 06-6954-4034 (2号館1階)

◆梅田キャンパス TEL : 06-6147-6156 (OIT梅田タワー4階)

◆枚方キャンパス TEL : 072-866-5329 (1号館1階)

1人暮らしを始める皆さんへ

大学に入って、初めて1人暮らしをする人も多いでしょう。何もかもが初めての新生活は戸惑う場面も多く、思った以上に大変かと思えます。最初は自炊をする予定だった人も、続けることができずに外食ばかりになってしまい、食生活が乱れてしまうかもしれません。そうなると体調も崩しやすくなり、免疫力の低下、疲れやすい、集中力の低下などから日常生活に支障を来すことも考えられます。心身ともに健康で充実した学生生活を送るために、1人暮らしのヒントを紹介します。

1人暮らしの自炊ポイント

- ・買い物前に冷蔵庫をチェックする。



- ・安くても必要以上の量は買わないようにする。

- ・冷凍保存を活用し、食材を無駄なく使い切る。半調理や調理済みのものを冷凍しておくことで、忙しい時にも短時間で準備できる。

(安全のため1~2週間で使い切るようにする)



- ・近所のお店の特売日を知る。



- ・日持ちのする冷凍食品や缶詰、レトルト食品、根菜類などを上手に取り入れる。
(じゃがいも、にんじん、たまねぎなどの根菜類は冷暗所で2~3週間保存可能)



- ・ペットボトル飲料を購入するよりも、お茶袋を購入し、水筒を持参する。



- ・菓子パンやジュース(清涼飲料水)は控えめにし、過剰な糖質摂取を避ける。

- ・体調がすぐれず買い物に行けないときのため、レトルトのおかゆや冷凍うどん、インスタントスープやスポーツドリンクなどを買い置きしておく。



準備しておく便利なもの

保険証、体温計、絆創膏、マスク、ガーゼ、とげ抜き、保冷剤、常備薬(解熱・鎮痛剤、風邪薬、胃腸薬、湿布、消毒薬、かゆみ止めなど自分に合ったもの)など



学生互助会について

学生の正課・課外活動中や私生活での事故・病気の際に、治療費(医療費相当額)の自己負担分や災害・障害見舞金などの給付を受けることができます。

【注意】健康診断、疾病・傷害の疑いによる検査、予防接種、歯科診療、医療保険適用外の治療等や領収書1枚の金額が1000円未満の場合は対象にはなりません。

その他、給付条件や申請方法については新入生ガイダンスにて配付された「学生互助会のてびき」をご確認ください。

【お問合せ先】各キャンパスの常翔ウェルフェア窓口