

保健室だより

平成 22 年 4 月号外発行
大正大学保健室



全学健康診断について

保健室は、毎年恒例の大イベント『**全学定期健康診断**』を **4 月 2 日・3 日・10 日**に行ないます。今回は、この全学健康診断について、皆さんにとって、お得な情報をお知らせします。

◆なぜ全学健康診断が行なわれるの？◆

小中高校でも毎年、健康診断が行なわれていたと思います。これは、皆さんが、**健康で安全に学校生活を送るために**、『**学校保健安全法**』という法律で決められています。

「就職で使うから」「実習で必要だから」という理由だけではありません。健康診断は、大学が実施をする責任があり、また皆さんは受ける権利があるのです。



◆この期間に受診ができないと…◆

- 受診料が、**1万円～数千円**がかかる。(自己負担)
- 大学では、**200円**で発行できる健康診断証明書も、病院では **1通 500円～5,000円**ぐらいかかってしまう。
- 病院受診では、証明書の発行は **3ヵ月まで**。(大学では、**受診した年度内**発行ができます。)

など、皆さんに、負担がかかってしまいます。

学校生活を安全に楽しく過ごす為に、是非大学の全学健康診断を受診しましょう。



◆健康診断証明書の発行について◆

- 健康診断結果の郵送と証明書の発行開始は、**5月中旬**の予定です。就職活動や実習などで必要になる場合は、保健室にご相談ください。

- **すべてA判定(異常なし)**の証明書は、証明書自動発行機で発行できます。B判定以降は、保健室での発行となります。
- **B判定以降**は再検査などが必要となりますので、早めに保健室に来室してください。来室がない場合は、保健室から電話連絡をすることもあります。
- **4年生**の発行期限は、**卒業式**までです。**在学生**は3月31日までの申し込みが可能です。(受け取り3月31日まで)

◆健康診断で知っておくと便利な情報◆

尿検査：前日はジュース(アセロラや柑橘系、糖分の多い炭酸など)は控えてください。尿検査で**蛋白**や**糖**ができることがあります。



睡眠：前日は睡眠時間を多めに取り、疲れを取りましょう。睡眠時間が少ないと、**血圧が高くなったり**、**尿蛋白**が出たり、**視力や聴力も下がる**ことがあります。



視力・聴力：前日・当日は、パソコンやゲームなどを控えましょう。(爆音を聞かない)
→**視力・聴力検査**が正しく測定できません。

血圧：血圧が毎回高い人は、時間に余裕をもつ。直前に話をしない。深呼吸をする。計測の前に水を飲む。落ち着くことで、数値が **10以上変わる**人もいます。



身長：測定する時には、かかとを合わせ、測定器にかかと・おしり・肩がつく程度に立ち、顎を引く。顎を上げると一番頭で高い部分が後に倒れてしまい、低くなります。測定器に寄りかかると、倒れてしまい正確に測定ができません。

保健室では、皆さんが**健康で安全に楽しく**
大学生活を送れるようにサポートしています。
いつでも気軽にご相談にいらしてください。

