

# ～保健センターだより～

3月

vol. 12  
2018.3.5  
京都造形芸術大学  
保健センター

## 定期健康診断を受けましょう

少しづつ暖かくなり、ようやく寒い冬から春へと季節が移って来ましたが、春のたよりとともに**花粉症**が悩ましい時期になってきました。春にはスギ花粉が大量に飛び、現在日本人の4人に1人が花粉症といわれています。例年花粉症で悩んでいる人も今年は花粉症かも？という人も、早め早めの**予防と対策**でこの季節を乗り切りましょう。

花粉情報をチェック・・・環境省花粉情報サイト <https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>  
マスクやめがねを着用したり、帰宅後のうがい、手洗い、洗顔などを習慣化しましょう。

今月のテーマは**3月23日から始まる定期健康診断**についてです。定期健康診断は学校保健安全法により学生に対して毎年定期に実施する健康診断です。必ず受けるようにしましょう。冬の間にとちょっと食べ過ぎてしまった人も今からでも遅くありません。健診にむけて体を動かして健康診断に臨みましょう。

### ★健康診断とは★

- 健康診断の目的
- ①今の健康状態の確認
  - ②病気の早期発見
  - ③将来の健康に向けた生活習慣の見直し

生活習慣病の発症が若年化してきている今、若い世代から**健康に関心を持つことは将来に向けて大切**です。年に1回の健康診断は健康を意識する良い機会ととらえ、受診とともに結果についても目を通し意識するようにして下さい。

### 健康診断の項目と調べている内容

- ・身長 体重 …体重の変化(急激な増減) 標準体重、BMI、肥満度の換算
- ・視力 …視力低下、視力障害
- ・聴力 …難聴の有無
- ・血圧 …高血圧や低血圧の有無
- ・検尿 …尿中のタンパク、糖、ウロビリノーゲン、潜血による腎機能等の検査
- ・胸部レントゲン …結核や心臓、肺の病気の有無
- ・問診 …今までに罹った病気や怪我、現在の健康状態、飲酒と喫煙状況
- ・診察(1・4回生) …医師による聴打診と問診による心身のチェック

### \* 2018年度定期健康診断日程 \*

日程	学年	健診会場
3/23(金)	新3回生	未来館(F302,303)
3/26(月)	新2回生	
3/27(火)	新4回生・大学院(在学生)	
4/4(水)	大学院新入生	
4/6(金)	新入生	



時間については各自配布の健診案内で確認して下さい。

健診結果の返却 **3月受診者 ⇒ 5月上旬**  
**4月受診者 ⇒ 5月下旬**

★健診結果を受け取ったら必ず開封し結果を確認のうえ保管して下さい。

### ～コラム～

#### 1日の始まり 朝ごはんを食べよう！

#### 朝食を食べないとどうなる??

朝食を摂らないと体温が上がらず、エネルギーも補給されず不足状態になります。脳のエネルギーは糖分の働きによるため、朝食を抜くと脳はエネルギー不足となり、午前中ぼんやりしがちで授業にも身が入りません。

またイライラの原因にもなります。体を動かすためにも朝食は必要です。

食欲がわかない時は水分や野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせると食欲もアップします。

朝食を食べて元気な1日をスタートさせましょう。

