



保健室だより 5月号

2025



看護師在室予定 黄色：9:00～16:00 白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					9:00-16:00	
4	5	6	7	8	9	10
			9:00-16:00		9:00-16:00	
11	12	13	14	15	16	17
		9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00		
18	19	20	21	22	23	24
	9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00		
25	26	27	28	29	30	31
	9:00-16:00		9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	

健康診断証明書発行について

就活等で必要となる健康診断証明書は、5月23日よりオンライン決済システムで受付開始、お渡しは6月4日以降を予定しています。発行できるのは、2025年度学生定期健康診断を受診した学生です。発行期間は、2026年3月13日までです。



新学期が始まり、はや一か月が経ちました。5月は、新しい環境で蓄積された疲れが出てくる時期です。体調の不調をおこしていませんか。無理をせずに過ごしましょう。

4月の学生定期健康診断の結果は、5月末に YCU-Board に通知します。必ず自分の健康診断の結果を確認し、健康状態を知り、生活習慣を見直してください。学内の学生定期健康診断を受診していない方は、医療機関で自費で受け、その結果のコピーを6月27日までに鶴見保健室に提出してください。

～学生健康診断の検査項目を振り返ってみましょう～

【身長・体重・BMI (ボディマスインデックス：体格指数 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求める)】

BMIが18.4以下はやせ、25.0以上は肥満と判定され、生活習慣病のハイリスク群です。定期的に体重測定を行い、生活習慣(食事・運動)を見直し改善しましょう。急激な体重増加・減少がある場合は、医療機関を受診してください。保健室に体重計がありますので、ご利用ください。

身長 170 cm BMI18.4 は 53 kg BMI25 は 72 kg
身長 160 cm BMI18.4 は 47 kg BMI25 は 64 kg

【視力】急激な視力の低下はありませんでしたか。眼鏡・コンタクトが合っていない、見え方がおかしい、眼に違和感があるようでしたら、眼科を受診してください。

【聴力】耳鳴り・聞こえにくさを感じたら、耳鼻科を受診してください。

【血圧】心臓が収縮・拡張したときの血管壁の圧を測定した値です。

測定値が収縮期血圧(最高血圧) ≥ 140 mmHg もしくは拡張期血圧(最低血圧) ≥ 90 mmHgの場合は、二次検査を案内しています。

健康診断で、はじめて血圧を測定し、緊張したという声もききます。血圧は、感情、ストレス、痛み、身体活動など様々なことで影響を受けます。安静時に血圧を測定し普段の値を知りましょう。講義棟一階に自動血圧計を設置していますのでご利用ください。また、保健室内にも自動血圧計があります。人目が気になる時や、ゆっくりと測定したい時などにご利用ください。

食塩のとりすぎ、運動不足、飲酒などが、高血圧の原因といわれています。

【尿検査(糖・蛋白・潜血)】糖尿病や腎臓・泌尿器の異常がないかを調べる項目です。激しい運動やストレスで尿蛋白が陽性になることもあります。測定値が(+)以上の場合、二次検査を案内しています。

【胸部X線】肺結核、胸部の腫瘍、自然気胸、その他肺・気管支の異常がないかを調べる項目です。

【医師の診察】甲状腺疾患、心雑音、皮膚疾患、胸郭の変形の有無などを中心に診察しています。

※二次検査の案内を受けた方は、看護師在室時に、鶴見保健室に来てください。

※一人で生活習慣を見直し変えていくのは難しいことです。保健室は、みなさまをサポートします。お気軽にご相談ください。

鶴見保健室