保健室だより５月号 2026

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	4	5	6	7	8 9:00-16:00	9
10	11 9:00-16:00	12	13 9:00-16:00	14 9:00-16:00	15 9:00-16:00	16
17	18 9:00-16:00	19	20 9:00-16:00	21 9:00-16:00	22 9:00-16:00	23
24 /31	25 9:00-16:00	26	27 9:00-16:00	28 9:00-16:00	29 9:00-16:00	30

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 22 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、2026 年度学生定期健康診断を受診した学生です。
発行期間は、2027 年３月 12 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。

～甲状腺をご存じですか～

学生健康診断の全日程が程終了しました。学生健康診断の医師診察では、主に不整脈・心雑音・甲状腺腫大・貧血がないかの視点で診ています。視診・触診で「甲状腺腫大」（甲状腺が通常より大きくなった状態）があった時は、医療機関を受診するよう指示をしています。

甲状腺とは？

前頸部の真ん中あたり、のど仏の下にあり、蝶のような形をした小さな臓器です。そこで分泌される甲状腺ホルモンは、私たちの体の中で大切な役割を果たしています。甲状腺の病気になると、多くの場合、甲状腺が腫れてきます。

甲状腺ホルモンが過剰に分泌されると？

体温上昇、体重の減少、脈拍数の増加、動悸、息切れ、手の震え、落ち着かない、情緒不安定などの症状が現れます。代表的な病気がバセドウ病です。

甲状腺の機能が低下すると？

体温低下、冷え、脈拍数の減少、便秘、無気力などの症状が現れます。代表的な病気が慢性甲状腺炎（橋本病）です。

甲状腺の病気の診断には、血液検査やエコー検査を行います。

学生健康診断で医療機関受診を指示された方は、必ず受診し、その結果を保健室に報告してください。

◆健康診断の結果は、5月下旬よりYCU-Boardのポートフォリオの「健康診断」画面で確認できます。「健康診断の見方」をYCU-Boardで配信しますので、自分の結果を見るときの参考にしてください。

◆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。

◆学内の学生定期健康診断を受診していない方は、自費で健康診断を医療機関で受け、その結果のコピーを６月 30 日までに鶴見保健室に提出してください。社会人学生の方は職場で受診されます健診の結果で構いません。

参考：甲状腺の病気 ｜ 女性特有の健康課題 ｜ 働く女性の心とからだの応援サイト

鶴見保健室