2025 年 4 月更新

新生活の備え

４月から新生活が始まる新入生の皆さんの中には、親元を離れて一人暮らしを始める人もいるかと思います。始めはいろいろなものが足りなくて 何から準備したらいいのかわからない…。そんな皆さんに活用していただけるようチェックリストにしてみました。

急な病気や怪我に備えて確認しておきたいこと

※は、保健室 HP『健康教育』に別途掲載している資料です。このページではクリックすることでご覧いただけます。

□救急鞄の用意（体温計・常備薬）→ ※「セルフメディケーション」参照

体調が悪いとき、熱があるかどうか体温計がなくてはわかりません。

（普段の自分の体温はどれくらいなのか知っておくことも大切です）

かぜ薬や頭痛・生理痛の時に使える**鎮痛剤**、**のど飴など**、急な体調不良のときに役立ちます。使い慣れたものを用意することをお勧めします。

□居住近辺の病院の確認

体調を崩してしまったとき、具合が悪い中、病院を探すのは大変です。

もしもの時のために、あらかじめ受診する病院を見つけておきましょう。

「医療情報ネット（ナビイ）」で検索🔍

□保険証や資格確認書の準備

□家族・近くに住む親戚や友人などの連絡先の確認

□温めるだけで食べられる食品→ ※「体調不良時の食事」参照

体調不良時に食べられるように、おかゆなどの買い置きをしておくと便利です。

衛生用品の準備

□爪切り

爪切りは持っていますか？保健室に爪切りを借りに来る学生が多いです。

誰でも爪は伸びるものです。１つは購入しておきましょう。

□絆創膏

慣れない靴、慣れない道のり…靴擦れになる人が多いです。

数枚バッグに入っていると急な傷にも安心です。

環境が変わって、慣れるまで疲労もたまりやすく、体調も崩しやすくなっています。

体調管理のことなどで困ったことがありましたら、保健室へ相談に来てみてください。

國學院大學保健室