

大学生の健康管理

大学生生活の特徴

自分で時間割を決めるようになり、朝から授業に行かなくてもいい日や空きコマができる



アルバイトや部活動・サークル活動など、学業以外の活動が増える



一人暮らしを始める人が多い



夏季休暇、春期休暇などの長期休暇が長くなる

大学生は自由な時間が増えるため、生活習慣が乱れがちに…
自分で自分の生活をコントロールしていくことが大切です！

健康管理をしよう

朝食を食べていますか？



朝食を食べることで、1日の生活リズムが整う、心が安定する、学習能力・体力が向上するなど、さまざまな面で良い影響をもたらします。

食事の代わりにお菓子や菓子パンで済ませたり、ファストフードやインスタント食品ばかりに偏ったりしていませんか？

あなたの身体は日々摂取するものでつくられます。
偏った食生活はメンタル不調の原因にもなります。
不足しがちな野菜・果物を意識し、栄養バランスを整えましょう。



勉強、部活動やサークル活動、バイト、遊びなど、すべてを頑張ろうとして、睡眠時間が思うように確保できない…
ということはありませんか？

学業に支障をきたすほどなら、優先順位をつけ生活を見直すことも必要です。時には何もしない休息時間も大切にしましょう。



4月は、生活環境などが変化し、体調を崩しやすい時期です。
風邪などの軽度な体調不良や、擦り傷程度の軽いけがであれば、市販の医薬品を利用して自分で対処することで、健康セルフマネジメント力が身につきます。

自分用の救急箱や非常食を準備しよう

❖ 救急箱の中身（例）

- ・内服薬（風邪薬、解熱鎮痛薬、胃腸薬など）
- ・処置物品（絆創膏、消毒液など）
- ・その他（マスク、体温計、アイスノンや冷却シートなど）

❖ 非常食（例）

- ・栄養補助食品（ゼリー飲料など）
- ・レトルト食品
- ・冷凍食品・経口補水液やスポーツドリンク



体調不良時でも手軽に栄養摂取ができるものをストックしておきましょう。

かかりつけ医を決めておこう

いざというときに備えて、「かかりつけ医」を見つけておきましょう。
保健管理センターでは、キャンパス近くの医療機関、診療時間の情報を提供しています。お気軽にご相談ください。

保健管理センター
Web サイト

