



Key word : 6月 独りごと 健康相談 コロナ 健康管理

2023年も半年が終わろうとしています。気候が不安定な日が続いていますが、体調は崩されていませんか？体の調子を崩すと、精神的にもバランスが崩れますし、その逆もまた然りですので、十分な休養と栄養を摂るように心がけましょう。感染症法5類に引き下げとなったとはいえ、以前コロナウイルス感染症は流行中ですので、感染対策は引き続きご留意ください。

マッサージチェアの利用について

コロナウイルスの流行中は利用を止めていましたが、体調不良のない方に限り、利用を再開しています。リラックスしたいとき、身体のこりが気になる時、是非ご利用ください。

ワークショップの開催について

保健管理センター杉谷分室が五福キャンパスに出張し、ワークショップを開催します。お時間のある方は、是非ご参加ください。

【日時】6月21日(水) 15:00-16:00

【会場】武道館(五福キャンパス)

【内容】ストレッチ×呼吸！ストレッチと深呼吸法で身体を整えるワークショップとなっています。

【参加費用】無料

【申込方法】保健管理センターホームページもしくはQRコードから。

【申込期限】6/19まで



専攻医の独りごと (2020卒)

月頭の大雨は酷かったですがいかががお過ごしでしょうか？僕はというと神戸であった学会と大雨がちょうど重なり会場から帰れなくなるところでした。早めに帰路へついたため立ち往生に巻き込まれることはありませんでしたが危なかったです。学会ではポスター発表を行いました。会場で富山大学の先生と卒業以来初めてお会いし挨拶をさせて頂きました。僕の同級生も入局したようで久しぶりに懐かしい気持ちになりました。富山に残っていたら知った顔も多くもっとストレスが少なく過ごせているでしょうけど、県外で過ごすことに後悔はありません。同級生たちに負けないようここでしばらく研鑽を積んでいく予定です。さてプライベートはというと神戸に有名なサウナがあり、職場の同僚たちと行ってきました！医局の飲み会には参加せず自由時間はサウナに集中しましたが、もう最高でした。湿度高いし水風呂は快適だし、休憩所やカプセルホテル内は涼しく、環境が最高でした。あと3泊くらいしたかったですが続きは来年のお楽しみです。寒暖差が大きい日が続きますので体調にはお気をつけ下さい。

6月・7月のワクチン

6月28日 B型肝炎ワクチン2回目
対象：看護学科1年次生等(会場：五福)

6月30日 B型肝炎ワクチン2回目
対象：薬学部3年次生等(会場：杉谷)

7月5日 MR・水痘ワクチン
対象：学部新入生(会場：五福)

7月10日 水痘ワクチン
対象：学部2年次生(会場：杉谷)

体調を整え、忘れずに接種を受けましょう！

