

# 四季の健康保健管理

保健管理センター 七里佳代

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新潟大学には「保健管理センター」があり、みなさんを心身両面からサポートしています。私はこれから新潟大学でのキャンパス・ライフにおける健康保健管理の留意点についてガイドしてみたいと思います。

桜の花も満開を過ぎて、5月の連休が終わる頃になると、新しい生活にも慣れてくる方が大多数ですが、中には「体調がすぐれない」「やる気が出ない」等の不応を起こす方が見受けられます。新しい環境に慣れようと頑張った後には、どんな人でも疲れが出やすくなっていますので、十分に休養を取ることを心がけてください。これが「五月病」の予防にもなります。

また、入学当初には、新歓コンパが多数催されますが、ここで気を付けてほしいのは「アルコール・ハラスメント」です。お酒との正しく楽しい付き合い方を身につけるには、先輩達の配慮が非常に大切です。アル・ハラを防ぐためには飲酒を無理強いしたり、酔っからむ行為などがおこなわれないよう、幹事さんは十分に気を配ってください。

やがて「梅雨」がやって来ます。雨が続いて蒸し暑くなり、さらに試験も近づいて来ると気分のすぐれない方が続出します。この時期は身体的にも清潔を保つなどして、出来るだけ気分良く過ごす心がけが大切です。前期試験の無事終了にもつながるでしょう。そして楽しい夏休みを満喫してリフレッシュをはかってください。

さて、後期の始まりは10月、そして11月も後半になると、新潟では特有の曇天が続き、みぞれが雪に変わり、強風が吹き荒れます。南国から来られた方々からは「空を見ているだけで気分がふさぐ」という声を聞くことも多いのです。前年までと環境が大きく変わった方は注意なさってください。

保健管理センターでは健康相談をおこなっていますので、心身に不調を感じた時には早めに来所してください。そして来春には再び、新入生のみなさん全員が2年生の新学期を無事に迎えられることを心から願っております。



Good Luck!

# 第47回黎明祭

2006  
4・22(土)  
10:00~17:00

## 第47回黎明祭について ~新入生の皆さんへ~

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

大学という新たなるフィールドに、皆さん様々思うところがあるでしょう。しかし、皆さんが戸惑うことなく大学生生活を始められることを、私たちは心より願っています。

さて、大学というところはこれまでとは比べ物にならないくらい、皆さんの世界が広がる場となります。物理的な行動範囲はもちろん、自分の視野や人間関係が格段に広がり、「自分の時間」がこれまでより増え、新しい自分を発見するよい契機となるでしょう。勉強以外のことに打ち込んでみるのもよいことです。

特に人間関係は、「交友関係」という言葉では還元できないほど多様な形をとっていきます。「友達」や「先輩」だけでなく、「同じ夢を志す仲間」や今まで接する機会がなかった人との出会いが増えます。接する人たちの年代や職種は多岐に渡り、自分が今まで知らなかった分野の人と出会う機会も増えます。出会いが出会いを呼び、より多面的で複雑な人間関係が形成されます。それは自分を目標へと近づける要因になるかもしれないし、時には自分が想像もしなかった分野での新しい才能を発見する要因にもなったりします。

そのためにはまず、臆することなく様々な人、分野、コミュニティに参加してみてください。それはきっと、あなたの人生を劇的に変えることでしょう。

新潟大学では年間を通してさまざまな行事が行われ、4月22日(土)に開催される第47回黎明祭はもっとも大きなイベントのひとつです。それぞれの部活やサークルが、どのような活動をしているのかを知るよい機会です。そのほかにもゲスト出演や、とん汁の無料サービスなどさまざまな催し物があります。ぜひ黎明祭に行ってみてください。多くの皆さんの参加をお待ちしています!

黎明祭実行委員会委員長  
人文学部2年 山田 創

### 第47回黎明祭プログラム予定

プログラム	会場
音楽系サークルライブ	第1食堂前広場特設ステージ(雨天の場合、大会館大集会室)
豚汁無料サービス	第1食堂前広場
ゲストによるステージショー	第1食堂前広場特設ステージ(雨天の場合、総合教育研究棟E-260)
部活動紹介ブース	総合教育研究棟
サークルアピールタイム	総合教育研究棟E-260



音楽系サークルの演奏が構内に響きわたる。



豚汁無料サービスには長蛇の列が。