

新潟リハビリテーション大学  
外国人留学生/保護者向け  
ハンドブック

NIIGATA UNIVERSITY OF REHABILITATION

## まえがき

学生ならびに保護者の皆様

新潟リハビリテーション大学へようこそ！

このハンドブックには、学校生活に役立つ情報が書かれています。お読みいただければ、当校での日々の生活に早く慣れていただくことができるでしょう。毎日の過ごし方について、いろいろ説明していますが、学校のウェブサイト『<https://nur.ac.jp>』の中でも紹介していますので、併せてお読みください。

村上市での充実した滞在と、大学生活で提供するすべてを十分に活用されることをお祈りしております。またご質問やご不明な点がございましたら、遠慮なく担当者にお問い合わせください。

2019年9月

理事長 的場 巳知子



## 目次

1	村上市の紹介	3
2	新潟リハビリテーション大学の概要	4
3	大学での学び	5
4	学生生活	8
5	健康	13
6	住まい	19
7	日常生活	22
8	諸手続き	23
9	日本の祝日	27
10	交通機関	28
11	大学の施設	30
12	大学アクセス	33
13	関連施設	33
	付録	34

## 1 村上市の紹介

新潟リハビリテーション大学（2007～）は、新潟県村上市にある大学です。

前身の新潟リハビリテーション専門学校（1995～2013）時代より長きにわたり村上市と協力しあいながら、多くの優秀な医療人を輩出してまいりました。その村上市の風土こそが、我々の大学の大切な土台となっています。

### 歴史

新潟県村上市は、新潟県の最北に位置し、「県北の城下町」と呼ばれています。城山山頂には村上城跡があり、戦国時代や江戸時代の雰囲気を感じることができます。その当時の武家屋敷が今でも大切に保存されており、当時の武家の生活を肌で感じることもできます。港町も大変歴史があり、国登録有形文化財にも指定された昔ながらの町屋も存在しており、歴史を感じることができる貴重な場所です。

### お祭り

村上市は盛大なお祭りが3つあります。「村上大祭」をはじめとし、「瀬波大祭」、「岩船大祭」とお祭りが続きます。「おしゃぎり」と呼ばれる山車が巡行しており、その姿は壮大な時代絵巻のようです。これらのお祭りも大変深い歴史があり、「村上大祭」は国重要無形民俗文化財、「岩船大祭」は県無形民俗文化財に指定されています。

### 食べ物

村上市は美味しいものもたくさんあります。村上の川には鮭が繁栄しており、村上独自の鮭文化が生まれました。鮭を軒下に掛けて保存する姿は、大変インパクトがあります。その他にも、全国的な品評会で1位に輝いた村上牛があります。自然豊かな村上の地で、村上のきれいな水で育ったお米や稲わらを食べて育った村上牛は、誰もが認める美食です。村上のお酒も大変有名です。大洋酒造の「大洋盛」、宮尾酒造の「〆張鶴」は村上二大酒造で、村上の自慢の水・土・米で作られたお酒は絶品です。村上は大変長い歴史を持つお茶も有名です。村上茶は400年の歴史があり、日本最北の茶葉生産地を守り続けています。

### 自然

その他にも、村上には「笹川流れ」と呼ばれる美しい海岸があります。透明度が高く、波の浸食でできた奇岩が続く海岸は、国指定名勝天然記念物、新潟県立自然公園に指定されています。「平成の名水百選」に選ばれ、一級河川水質調査結果でも3年連続日本一に輝いた荒川にも目が離せません。全国から多くの釣り客が訪れます。村上には「瀬波温泉」という歴史が長い温泉があります。日本海に沈む夕日を眺めながらの入浴は、瀬波温泉宿泊の醍醐味です。



## 2 新潟リハビリテーション大学の概要

### 大学の理念

「人の心の杖であれ」の精神を礎とした崇高な倫理観を備え、優れた医療人としての厳格さと慈愛を併せ持つ全人教育を目指し、わが国の医療分野に貢献する事を目的とする。

- ・ 崇高な倫理観と医療従事者としての使命感を常に有する人材育成。
- ・ 地域社会に貢献できる人材の育成。
- ・ 文化教養に精通し、国際社会に貢献できる人材の育成。

### 一般情報

現在新潟リハビリテーション大学は、1 学部 3 専攻を持ち、大学院では日本でも有数の 5 つの特殊なコースを設置しています。様々な年代の学生が通学する共学の学校です。およそ 2400 人の卒業生（専門学校を含む）と 628 人の学生（専門学校を含む）が現在在籍しています。また大学院は、東京にもサテライトを持ち、全国から学生が学びに来ています。

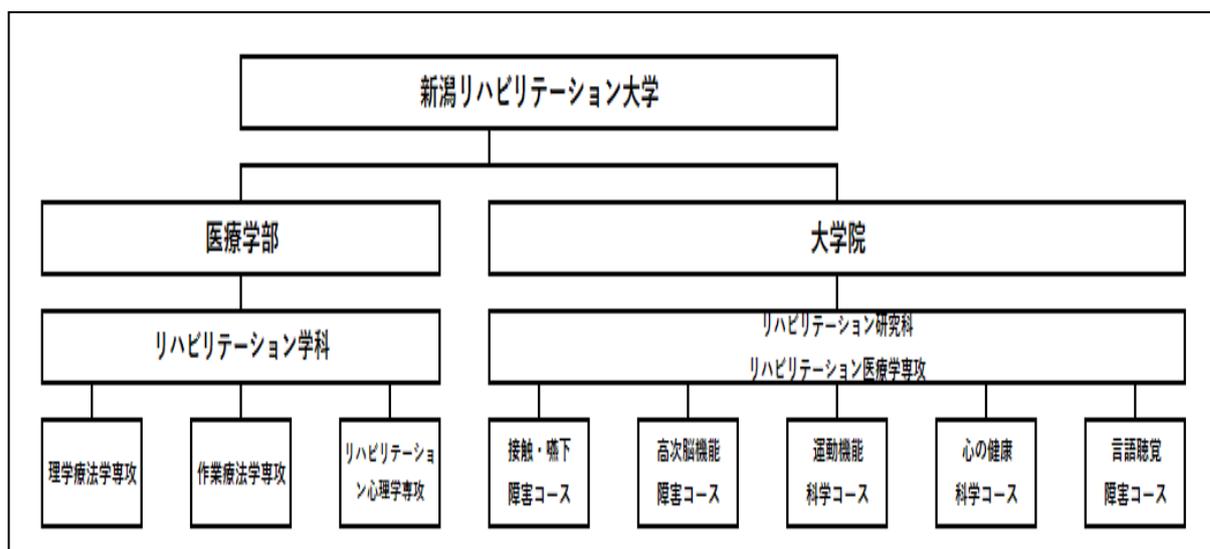
### 大学院リハビリテーション研究科

摂食・嚥下障害コース、高次脳機能障害コース、運動機能科学コース、心の健康科学コース、言語聴覚障害コースの 5 つのコースを持ち、各コースでリハビリテーション医療を機軸とする様々な角度から専門的な知識を学びます。一方でより広い視野を持った人材を育成するため、自分が選択したコース以外の科目を選択して学修することが出来ます。また長期履修制度を設けているため、ゆとりを持った学修が可能です。

### 医療学部

理学療法学専攻、作業療法学専攻、リハビリテーション心理学専攻の 3 専攻があります。各専攻でリハビリテーション分野において、人間愛や道徳心を育成し、広い視野に立って専門性の高い知識や技術を身に付けた人材を育成するため、様々な実践的授業が展開されています。また、地域との連携にも力を入れており、村上と共に成長することに重点を置いています。リハビリテーションの学問は、難しい分野も多いので、本学では「ここつえ」と呼ばれる学習センターを設置しており、学習のあらゆることについて気軽に先生や先輩に相談することができます。学習面だけではなく、本学には専門のカウンセラーがみなさんの心の悩みについてもサポートします。そのため、学習面も心理面も心配することなく学業に専念することができます。

## 組織図



## 3 勉学

### 修士号取得

年齢は 22 歳以上であり、4 年生大学卒業と同程度の学力を有する者で、指定の入学者選抜試験（面接・小論文：検定料 30,000 円）を受け、合格することで大学院入学を許可されます。標準修業年限は 2 年となっています。（長期履修制度を利用して 3 年）入学ののち定められた期間の勉学に励み、修了要件を満たした者は、修了が認定され、修士（リハビリテーション医療学）の学位が授与されます。

#### 1 摂食・嚥下障害コース

修了要件単位数 必修 9 単位（研究指導による 4 単位を含めず）を含む 30 単位以上の取得。他に修士論文の審査（論文審査、発表審査）および最終試験に合格することが必要です。

#### 2 高次脳機能障害コース

修了要件単位数 必修 8、選択必修 1、選択 21 を含む 30 単位以上（研究指導による 4 単位を含めず）の取得。他に修士論文の審査（論文審査、発表審査）および最終試験に合格することが必要です。

#### 3 運動機能科学コース

修了要件単位数 必修 3、選択必修 1、選択 26 を含む 30 単位以上（研究指導による 4 単位を含めず）の取得。他に修士論文の審査（論文審査、発表審査）および最終試験に合格することが必要です。

#### 4 心の健康科学コース

修了要件単位数 必修 9、選択必修 1、選択 20 を含む 30 単位以上（研究指導による 4 単位を含めず）の取得。他に修士論文の審査（論文審査、発表審査）および最終試験に合格することが必要です。

#### 5 言語聴覚障害コース

修了要件単位数 必修 4、選択必修 1、選択 25 を含む 30 単位以上（研究指導による 4 単位を含めず）の取得。他に修士論文の審査（論文審査、発表審査）および最終試験に合格することが必要です。

以上の内容の詳細につきましては、ホームページ『<https://nur.ac.jp>』も参照ください。

### 国家資格取得（学部入学ならびに編入学）

本学では以下のような国家資格に挑戦することができます。

- ・理学療法士（Physical Therapist）—大学学部
- ・作業療法士（Occupational Therapist）—大学学部
- ・言語聴覚士（Speech-Language-Hearing Therapist）—学士の取得+大学院研究科  
（日本語に熟練した方で、かつ長期履修を推奨）
- ・公認心理師（Licensed Psychologist）—大学学部+大学院研究科  
（日本語に熟練した方で、かつ長期履修を推奨）

### 成績報告書・評価について

各科目にそれぞれに対して、成績が出されます。その達成度によって、再度履修する必要がある場合は所定の手続きを行って、再履修しなければなりません。

本人ならびに保護者へ成績報告書を発行することができます。

評価基準については、学生便覧に詳細が記載されています。また学生ポータルサイトでの閲覧も可能です。<http://gakumu.nur.ac.jp/portal/account/logon>を確認してください。

### 保護者面談等スケジュール

入学前： 母国学校の卒業式、また母国学校卒業後に面談を行います。

（保護者面談を含む）

来日後： 必要時面談に応じます。メール等でのやりとりも語学担当者を通じて母国語で可能です。

連絡先をお知らせください。

## 言語

新潟リハビリテーション大学では、日本語で授業をします。

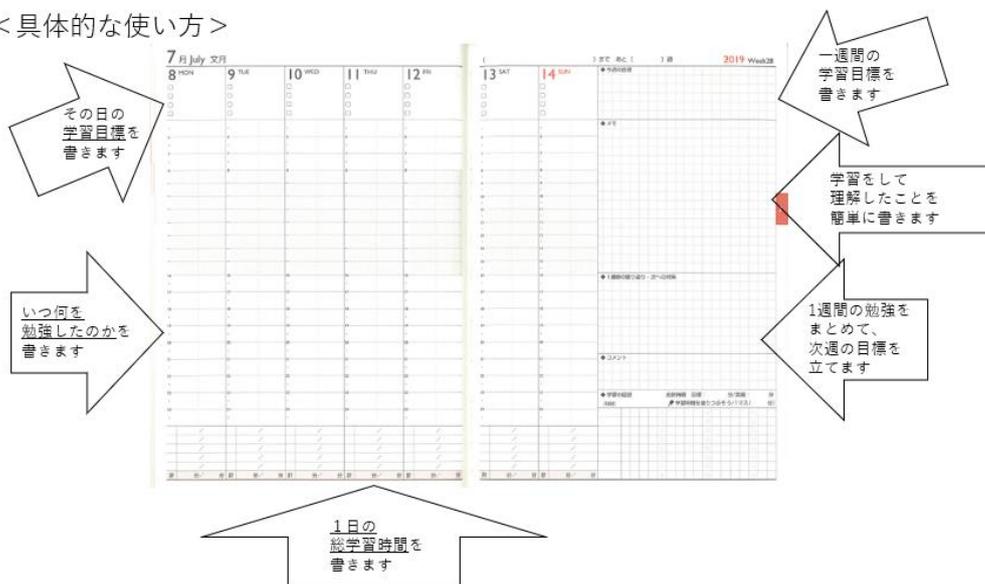
外国語としての日本語の指導は、在学中すべての期間を通して実施します。はじめに評価テストと、担当教官による面接を受けていただき、日本語力を判定します。その後、ひとりひとりの学生のニーズにあわせて、指導をおこないます。在学期間中すべての留学生にこうした指導を続けることは、日本語検定1級だけでなく、就職やさらなるスキルアップを目指すとともに、医療人としてのコミュニケーション能力に重点を置くためです。

他にも医学英語など外国語の指導に関しては、コミュニケーションに重点を置いています。学生は学んでいる言語での意思の疎通ができるようになることを目指します。特に、聞く、話す、読む、書く、の4つのスキルを満遍なく伸ばせるよう、指導目標を設定しています。

## 学習手帳の配布

来日後すぐに手帳を渡します。手帳にはきちんと名前を書き、落書きせず、きれいに使うこと。手帳は毎朝登校時に持参してください。適宜チューターや担当者のサインとコメントをもらうこととなります。この手帳は、日常生活のサポートのために使用されます。

<具体的な使い方>



## 4 学生生活

### 出席と時間厳守

学生は、全員授業にきちんと出席し、遅刻しないようにお願いします。授業に出席すること、時間通りに来ることは、学習を進める上で重要です。欠席が非常に多かったり、無断で欠席したりすることは、学習を進めるうえで妨げとなります。病気その他やむを得ない理由による欠席や遅刻の場合は、連絡をしなければなりません。また後日所定の手続きも必要です。また登校日は、授業がない場合も、指定の時間に登校し、下校も決められた時間までは学業に専念してください。

有意義な学業への取り組みが、皆さんの未来の糧となります。研鑽してください。

#### 【欠席】

- ・全授業の 1/3 を超える欠席をした場合、受験資格が喪失するため、単位の取得ができなくなりますので注意してください。
- ・やむを得ず欠席する場合は、担当教員と国際交流室のスタッフまで連絡をしてください。

#### 【遅刻・早退】

- ・各授業の遅刻・早退は 20 分以内とし、20 分以上の場合は欠席とみなします。
- ・遅刻した場合は、遅刻理由を担当教員または国際交流室スタッフに申し出るとともに、出席簿に遅刻理由を記入してください。

#### 【登校時間と学習場所】

- ・毎日 9 時 30 分と 1 6 時 4 0 分に学務課の出席簿にチェックをつけてください。
- ・学内で研究や日本語学習等の自己学習を行う場合は、図書館、アクティブラーニングエリアを使うことができます。ご自由にお使いください。

### 授業時間

1・2 限（院 1 限）	9：30～11：00
3・4 限（院 2 限）	11：10～12：40
昼休み 12：40～13：30	
5・6 限（院 3 限）	13：30～15：00
7・8 限（院 4 限）	15：10～16：40
9・10 限（院 5 限）	16：50～18：20

※通常は 7・8 限までとなっておりますが、講義変更等があり 9・10 限に授業がある場合もあります。

随時学生用ポータルサイトで自分の授業時間を確認してください。

## 連絡

新潟リハビリテーション大学では、様々な連絡方法で連絡を行います。

### 【教職員と学生間の連絡】

- ・Office365 メールでのやりとり
- ・学生ポータルサイトで確認 (<http://gakumu.nur.ac.jp/portal/account/logon>)
- ・朝、帰宅時の連絡 : 学務課
- ・学外での連絡 : WeChatを使った連絡 (橋本・向田・望月)  
国際交流室 TEL : 0254-56-8292

### 【大学と保護者の間の連絡】

- ・国際交流室 TEL : +81-254-56-8292 / E-mail : [ryugaku@nur.ac.jp](mailto:ryugaku@nur.ac.jp)

## 懲罰

重大な反社会的行為、人権侵害、試験における不正行為、学生の本分に著しく反する行為をした場合、停学や退学などの懲戒処分となる場合があります。

以下参考資料

(懲戒事由)

第2条 懲戒処分は、次の各号のいずれかに該当する行為（以下「懲戒処分対象行為」という。）を為した者について行う。

- (1) 重大な反社会的行為
- (2) 人権を不当に侵害する行為
- (3) 試験における不正行為
- (4) その他、学生の本分に著しく反する行為

(懲戒処分の種類)

第3条 懲戒処分の種類は、次のとおりとする。

- (1) 訓告 文書により注意を与え、将来を戒めること。
- (2) 停学 登校を停止すること。期間は無期または6ヶ月以下の有期とする。
- (3) 退学 本学学生としての身分を剥奪すること。

## サークル活動

新潟リハビリテーション大学では、陸上部や軽音サークル、ダンスサークルなど、様々なサークル活動があります。興味があれば学務課か学生会まで問い合わせてみてください。



## 服装

通常時の服装は基本的に自由ですが、授業では体を使うことも多いので、動きやすい服装で生活することを心がけましょう。

実習実験にあたっては実習先や授業担当の先生の指示に従ってください。

## IT、WI-FI 環境

学内では Wi-Fi を使ってインターネット通信ができます。学修の際に活用してください。ID とパスワードは E 棟事務局で配布しています。LAN の接続数と通信量に制限がありますので、ゲームや SNS など学修目的以外では Wi-Fi の接続を off にしてください。

また、本学では講義収録をしているため、インターネットに接続できる環境があれば、いつでもどこでも授業の復習をすることができます。ぜひ活用してください。



## 図書館

図書館では、専門書やパソコンを使って調べものをしたり自習したりすることができます。

本は学部生は一人 5 冊(大学院生は 10 冊)まで 2 週間借りることができます。

蓋の付いた飲み物のみ持ち込むことができます。

何かわからないことは図書カウンターで聞いてください。



## 学習・生活支援

勉学・履修上、生活上、その他困ったことや問題が生じたときは、指導教員以外にも、国際交流室のスタッフに相談することができます。

〔国際交流室スタッフ〕 高橋 明美、橋本 親住、岩佐 浩文、向田 怜史、望月 佐衣子

〔連絡先〕TEL : 0254-56-8292 / E-mail : ryugaku@nur.ac.jp



## 食事

C棟1階に食堂があります。食堂では、低価格で美味しい料理を提供しています。営業時間は通常授業日のお昼休みです。移動販売によるパンやお菓子の販売もあります。お友達と一緒にランチを楽しんでください。また大学のすぐそばにはコンビニエンスストアもありますので、ぜひ行ってみてください。

## ロッカー

大学では無料でロッカーの貸し出しをしています。使う際には学務課に申し出て利用手続きをしてください。ロッカーは学生が共有で使うものですので、ゴミを置いたままにしたり汚したりしないようにしましょう。なおロッカーの鍵を失くした場合、修理費用を請求することがあります。

## 受付時間

事務局、学務課、国際交流室： 平日 8:30 - 17:00

図書館： 平日 9:00 - 20:00、(土曜日、長期休暇) 9:00 - 17:00

## 個人指導

大学では、学生一人ひとりにチューターがつき、学生をケアする制度があります。担当教員は学習面全般についての相談や生活面での悩み、就職などに関してサポートします。なんでも気軽に相談してください。

## 安全・セキュリティ

大学では、防犯対策のために校内に防犯カメラが設置されています。有事の際には警備会社が迅速に対応してくれます。また校舎の近くに交番もありますので、不測の事態にすぐに対応することも可能です。ま

た、学内においては、個人ロッカーの設置による盗難対策、ハラスメントを防止するための専門の委員会を設置しておりますので安心して学生生活を送ることができます。

## 携帯電話

携帯電話は、村上市内の携帯電話販売店で契約できます。日本での携帯電話料金は、各キャリアによって異なりますが、1か月おおよそ3,000～10,000円です。契約の際には、在留カードとパスポート、日本国内の銀行口座の通帳またはキャッシュカード、銀行口座の登録印鑑が必要となるので、事前に準備をするようにしてください。ただし、端末を分割で購入する場合には、24か月以上の在留期限が残っている在留カードが必要ですので、注意してください。

参考：ソフトバンク村上市店 TEL: [0254-50-7188](tel:0254-50-7188)

新潟県村上市新町1-1-24

NTTドコモ村上市店 TEL: [0254-52-0321](tel:0254-52-0321)

新潟県村上市仲間町字坂下602

## スポーツ

大学には体育館があり、講義等以外の時間では自由に利用することができます。また本学の周辺には、「パルパーク」という運動場もあるので、学業の休憩がてらに利用してみてください。定期的に体を鍛えて、地域の大会に参加してみても良いでしょう。

## 学生会・同窓会

### ・学生会

本学には学生会があり、学生自ら積極的に大学の行事を組み立てています。特に学園祭やスポーツ大会では、学生会を中心に、教員や職員とは異なった目線で、学生自身が心から楽しむことができるものを作り上げています。

### ・同窓会

本学では「心杖会」という同窓会があります。「心杖会」は大学一期生の卒業に合わせ2014年に開設されました。心杖会という名前は、北都健勝学園の理念である“人の心の杖であれ”という言葉からついています。現在、心杖会の会員は、新潟リハビリテーション大学卒業生によって構成されております。

## 5 健康

大学の学習で十分な成果をあげ、有意義な学生生活を送るためには、心身共に健康であることが重要です。当大学の保健室は、皆さんが自分の健康の保持・増進を図る援助をするために設置されています。

### 5-1 健康について

#### 5-1-1 保健室

保健室は、健康に関するサービスを提供することを目的とし、4月・6月に学校保健安全法に基づいて定期健康診断を実施しています。また、心身の健康に対する不安や質問がある場合は、医師・公認心理師・看護師が相談や助言、指導を行っています。保健室で行っているサービスを以下に案内しますので気軽に利用してください。

保健室：D棟 1F

利用時間：平日 9時00分 ～ 18時00分

#### 1) 定期健康診断

毎年4月・6月に全学生を対象に健康診断を実施しています。この定期健診の結果に基づいて、奨学金の申請、留学の手続きや就職活動などに必要な健康診断書の発行を行っています。また実習に参加する際にも健康診断結果が必要となります。

#### 2) 健康相談・学生相談

心身共に健康であることは重要ですが、大学生時代は、いろいろな事を感じやすく、様々なことを考えて悩むことが多くなる時期です。悩みや相談事がありどうしたらよいか分からない時には、どんなことでも良いので、気軽に相談してください。健康管理、けが、病気、心理的な問題、悩みなど、医師・公認心理師が対応します。プライバシーや秘密は厳守されますので、安心して相談してください。

#### 3) 学校感染症について

##### (1) 感染症にかかった場合の対応—学校保健安全法による出席停止

学校保健安全法施行規則第19条に基づき、以下の感染症に罹患または罹患した疑いがある場合には「出席停止」とします。これは感染症に伴う罹患者の健康被害を最小限に抑え、学内感染を防ぐことを目的としています。学校感染症による欠席の場合は、必ず学務課へ連絡し、医師の指示に従い外出せず自宅で安静にしてください。出席停止期間の基準は次ページ記載のとおりです。

学校において予防すべき感染症の種類と出席停止の期間の基準

	対象疾病 (学校保健安全法施行規則第 18 条)	出席停止の期間の基準 (学校保健安全法施行規則第 19 条)
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルク病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテア、重症急性呼吸器症候群（SARS）、中東呼吸器症候群（MERS）、特定鳥インフルエンザ（H5N1,H7N9） 新型インフルエンザ等感染症、指定感染症及び新感染症	治癒するまで
第二種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザ及び 新型インフルエンザ等の第一種感染症を除く）	発症した後 5 日（発熱日を 0 日とする）を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は 5 日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱した後 3 日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発症した後 5 日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
第三種	風疹	発疹が消失するまで
	水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後 2 日を経過するまで
	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

※ただし、第二種の感染症（結核及び髄膜炎菌性髄膜炎を除く）にかかった者については、病状により

学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません。

※新型の感染症等の発生、感染の拡大が予測される事象が生じた場合には、緊急の登校停止を指示することがあります。

※発熱・せき・発疹などの症状がある場合は、速やかに医療機関を受診して診断をうけてください。

学校感染症と診断された場合、学生は学務課へ速やかに電話またはメールなどで診断結果を連絡してください。（学校感染症罹患後の出席停止は公欠となります）

※次の場合についても、診断書を添付し、届出を学務課に提出する必要があります。

1. 病気その他やむを得ない理由により欠席する場合→欠席届
2. 病気その他やむを得ない理由により試験を受けることができず、追試験を希望する場合→公欠届

#### 4) 予防接種について

大学の集団生活や、各種の課外活動において注意しなければいけないことに感染症があります。また自分自身を感染症から守るため、かつ他人にうつさないために予防接種が有効です。予防接種を受ける場合は、近くの医療機関（内科）に相談するか、当大学の保健室、またはクリニックに相談してください。予防接種は、抗体を獲得するまでに期間を要します。また、複数の予防接種を行う場合は、原則として一定期間の間隔を置く必要があります。その場合は、各自の状況に合わせてスケジュールを組み、計画的に予防接種を実施します。

当大学では、学内でウイルス感染症が流行しないように以下の予防接種を推奨しています。

(1) 麻しん、風しん、水痘、流行性耳下腺炎、B型肝炎については、血液抗体検査の結果で、予防接種が必要な場合があります。

(2) インフルエンザ予防接種

インフルエンザの感染予防は、ワクチン接種が有効です。毎年インフルエンザが流行する前に予防接種をお勧めします。（10月後半～11月初旬よりワクチン接種が開始されます。）

#### ※日ごろからできる感染予防について

##### 感染予防の基本は、「手洗い」です。

わたしたちが感染する病原体（細菌やウイルス）の多くは、まずはわたしたちの手に付着します。その手で鼻や口などに触れると、その病原体が体内に侵入し、感染が成立します。また、わたしたちが病原体のついた手でさまざまなものに触れ、周りのヒトがそれらに触れることで、感染が広がっていきます。わたしたちの手は、さまざまな感染症を運んでいるのです。一人ひとりが手を洗うことで、手についた病原体がからだに侵入するのを防ぐだけでなく、周りのひとに感染を広げることを防ぐこともできるのです。手洗いは、日々の生活の中でできる、きわめて有効な感染対策です。



##### 咳エチケットも有効です。

正しくマスクを着用することで、咳やくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぎ、ほかの人へ感染を防ぐことに効果があります。咳やくしゃみ、発熱などの症状がある人は、不織布製のマスクをつけましょう。またマスクをしていない場合、咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背け1メートルから2メートル離れましょう。

ティッシュなどがない場合は袖口で口を押さえ、ウイルスが飛散ないように配慮します。

なお、鼻汁や痰などを含んだ、使用済みのティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ捨て、すぐに手洗いをしましょう。



#### 5) 飲酒・禁煙・違法薬物について

飲酒・喫煙・違法薬物は、それらに含まれる成分の影響で健康を害したり、依存症になる危険があります。また判断能力を劣らせ、事故や怪我の原因となる場合もあります。また、これらを手にいれるため経済的困窮を招いたり、トラブルに巻き込まれる原因になることもあります。

- ・違法薬物は、法的に罰せられます。絶対に手を出してはいけません。
- ・飲酒については、20歳になるまでは厳禁、適正飲酒に心がけましょう。
- ・大学のキャンパス敷地内はすべて禁煙です。喫煙は本人の健康に害があるだけでなく、受動喫煙は、周りの人の健康をも害することになります。

## 6) 応急措置

自転車で転んだ、慣れない靴でひねった、実習中に手を切った、授業中に気分が悪くなった、虫に刺された、お腹が痛い、下痢がとまらない、風邪をひいたらしい、熱が出た等々の応急の手当てをします。必要に応じて近隣の病院、クリニックを紹介します。

### 5-1-2 病院受診について

病院にかかる場合は、国民健康保険証が必要です。病院の受付窓口で提示してください。入院した場合には、必ず大学へ連絡してください。病院によって診療（受付）時間が異なりますので、前もって電話をしてから行ってください。なお、風邪薬、胃腸薬、痛み止め、湿布薬等の簡単な薬は、薬屋で買うことができます。

### 5-1-3 救急車

救急車：Tel**119（通話料無料）** 急病や大けがの時には、「119番」に電話をして救急車を呼んでください。（この番号は消防車も同じなので、「救急車」が必要であること、「救急車」に来て欲しい場所または目印になるものを伝えてください。英語での電話も可能ですが、できるだけ日本語で言ってください。（例；「救急車」をお願いします。場所は〇〇です。） 救急車を呼んでもお金はかかりません。

#### 1) 救急処置について

けが人や急病人が発生した場合、応急手当を速やかに行えば、救命効果の向上や治療の経過にも良い影響を与えることは明らかです。緊急事態に遭遇した場合、適切な応急手当を実施するため、日頃から応急手当に関する知識と技術を学び、身に付けておきましょう。保健室では、応急手当に関する研修会を毎年開催しています。希望者は誰でも受講することができます。

※研修の種類：普通救命講習1（修了証が発行されます）

#### 2) 応急処置のポイント

- ①一人で対処せず、他の人を呼ぶ
- ②自らの安全を確保し、負傷者に近づく
- ③できるだけ早く119番通報する
- ④AEDの使い方と設置場所の確認しておく（E棟事務室、D棟クリニック、学生食堂内）
- ④日頃から応急手当に関する知識と技術を学び、身につけておく
- ⑤人命を救う勇気をもつ

#### 3) 最寄病院

##### ①村上総合病院

〒958-8533 新潟県村上市緑町5丁目8-1 電話番号 0254-53-2141

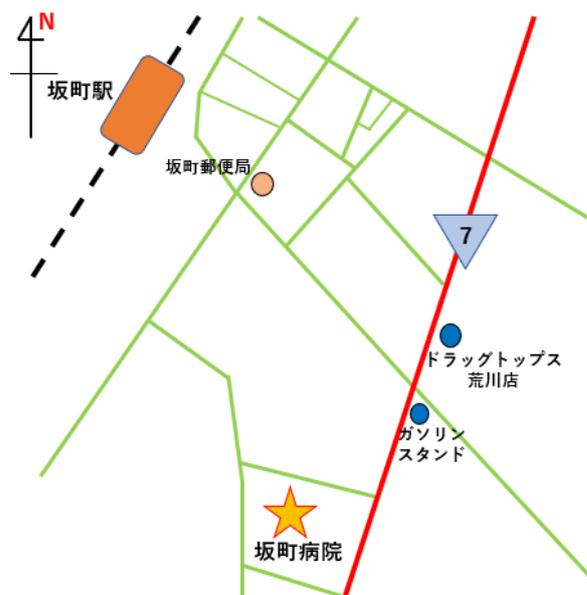
診療時間 8:30~11:00  
予約時間 14:00~17:00



## ②坂町病院

〒959-3193 新潟県村上市下鍛冶屋589 電話番号 0254-62-3111

診療時間 8:00~11:30



## 5-2 国民健康保険

日本に3ヶ月以上滞在する留学生は、国民健康保険に加入する必要があります。保健に加入した人は、治療費や入院費の約70%が補助されます。ひと月の治療費が高額にのぼる場合には、自己負担の限度額も定められています。ただし、保険対象外の治療もありますので、歯科治療や入院の際などは

特に、あらかじめ病院などで確かめてください。家族も加入でき、家族の医療費も約 70%が補助されます。

#### <加入手続き>

1. 市役所に行き、国民健康保険加入手続きを行ってください。また、前年度日本で働いていない留学生は保険料の 70%が減額対象となるので、加入時に併せて減額申請をしてください。
2. 加入後、請求書が送付されるので、保険料を銀行で支払い（現金払いが銀行口座引き落とし）してください。

## 5-3 保険

緊急時に備えて、以下の保険に加入することを勧めます。

### 3-3-1 自分自身の病気・ケガの補償

<b>1 学生教育研究災害傷害保険（通学中等傷害危険担保特約付）</b>
教育研究活動中、通学中等に被った災害・事故を補償する保険なので、日常生活上の災害・事故及び病気の場合は、補償されませんので、注意してください。 ◆保険料（掛け金）：大学にて負担 ◆照会先：学務課 学生支援担当（Tel.0254-56-8292） （注意）下記 3-3-2 の 1 の学生教育研究賠償責任保険と同時に加入することになり、これだけでは、加入することができません。
<b>2 外国人留学生向け学研災付帯学生生活総合保険</b>
上記の学生教育研究災害傷害保険に加入していることが加入の条件で、日常生活上の災害・事故及び病気等、補償範囲を広げることができます。） ◆保険料（掛け金）：本人希望制。補償タイプにより異なるので、下記に問い合わせてください。 ◆照会先：学務課 学生支援担当（Tel.0254-56-8292）

### 3-3-2 他人にケガをさせたり、他人のものを壊したり、賠償責任を負ったとき

<b>1 学生教育研究賠償責任保険</b>
教育研究活動中、通学中等に他人にケガをさせたり、他人のものを壊したときが対象なので、日常生活上のものは、補償されません。 ◆保険料（掛け金）：大学にて負担 ◆照会先：学務課 学生支援担当（Tel.0254-56-8292） （注意）下記 3-3-1 の学生教育研究災害傷害保険と同時に加入することになり、これだけでは、加入することができません。

## 6 住まい

年間を通して留学生は寄宿舍に入ることができます。寄宿舍は村上市内に数か所に分かれております。

### 九日市寄宿舍

現在男性のみが居住しております。

九日市寄宿舍（シェアハウス） 〒959-3423 新潟県村上市九日市 298-1

▶寄宿舍～新潟リハビリテーション大学 徒歩 33分（スクールバス利用可）



### スマイル B 宿舎

現在女性男性共に居住しております。

スマイル B 宿舎（アパート） 〒958-0055 新潟県村上市岩船縦新町 5-12

▶寄宿舍～新潟リハビリテーション大学 徒歩 8分（スクールバス利用可）



### 外出・外泊（旅行）

- ・国内外を問わず、その国の法律を遵守しなければなりません。
- ・遠くに行くときは、大学に事前に知らせなければなりません。
- ・外泊したいときは、「留学生旅行・外泊などによる不在届」を学務課に提出しなければなりません。
- ・外泊中の不測の事態においては、すみやかに大学に連絡してください。

- ・日本国外に行く場合は「渡航届」を学務課に提出し、事前に許可を取らなければなりません。

### 寄宿舍内への宿泊・訪問

- ・寄宿舍に住んでいる学生以外の方が、許可なく寄宿舍に泊まることはできません。
- ・寄宿舍に住んでいる学生以外の方は、午後 8 時まで滞在可能です。訪問者の記名をお願いします。大学職員はいつでも入れますが、職員の許可があるものは、午後 8 時を超えて滞在可能です。

### 寄宿舍内の当番

寄宿舍内では、以下の仕事を分担します。

- ・ゴミ当番：決められた日のゴミ出しをしてもらいます。(燃えるゴミ、不燃ゴミ、缶、ビン、ペットボトルなど)
- ・ゴミ捨て場の清掃：決められた日にゴミ捨て場の掃除があります。

### 食事

寄宿舍にはコンロ・冷蔵庫・電子レンジがあります。それらは、自由に使用できます。ただし、みんなの使うものです。キッチンや共同で使うものは、気持ちよく生活できるように、きれいに使いましょう。床やテーブルが汚れていたら掃除をしましょう。

### 飲酒・喫煙

お酒の飲みすぎには注意しましょう。体調管理は、良い医療人となるためにも大切な事柄です。

特に寄宿舍の仲間のみならず、地域の人に迷惑をかけないようにしましょう。皆さんは、自国を代表して入学されました。責任をもった行動を心がけてください。

寄宿舍内・大学内は禁煙です。屋外の決められた場所で吸ってください。ただし、世界的に、医療施設は禁煙化されています。医療人として、国際的に活躍するためにも、禁煙の努力をすることが望ましいです。

### 入浴

入浴後は、排水溝にたまった髪の毛などを掃除して、排水溝が詰まらないようにしてください。

入浴後はしっかりと身体を拭き、床の水もふき取りましょう。

後から入る人が、気持ちよく使えるように、配慮しましょう。

### 火災予防

寄宿舍内では、キッチンとストーブ以外で火を使わないでください。

日本以外で購入した電化製品は、寄宿舍内のコンセントでは使えません。火災のもとになります。

使用しないでください。

## 現金や貴重品の管理

現金や大切なものは、自分で管理しましょう。

寄宿舍で物がなくなっても、自己責任です。学校が責任を取ることは、できません。

部屋を出るときは、必ず鍵を閉めてください。

万が一、物がなくなった時は、大学に知らせてください。

理由なく他人の部屋に入ったり、勝手に他人の物を使ったりしないでください。

長期不在となるときなど、心配なことがあれば大学に申し出てください。

## 設備・備品の紛失・破損等

寄宿舍に常備してあるものをなくしたり、壊したりしたときは、すぐに大学に知らせてください。

乱暴な使用や、不適切な要因で、失くしたり壊したりした場合、一部または、全額の返済をしなければなりません。

## 自動車・バイク・自転車等の所持

寄宿舍生は、自動車とバイクを持つことはできません。

自転車は、所有することができますが、他の人の迷惑にならないように、決められた場所に置いてください。

自転車には必ず鍵をかけ、盗難に注意しましょう。

## 部屋の鍵の取り扱い

部屋の鍵は、大切に扱ってください。失くさないように、注意しましょう。

もし部屋の鍵を失くしたら、すみやかに大学に知らせてください。

## 騒音

寄宿舍は共同生活です。仲間の迷惑になるような騒音を出してはなりません。

また周囲は住宅街です。近所迷惑になる行為はやめてください。

特に夜 10 時以降は他の皆さんの迷惑になります。静かにしましょう。

## 寄宿舍内での人間関係

寄宿舍で一緒に住んでいる学生は、大切な仲間です。

けんかなどが発生しないように、みんなで助け合う気持ちを持ちましょう。

## その他

インターネットや電気代など、生活に必要なお金は遅れないように、忘れずに支払いましょう。

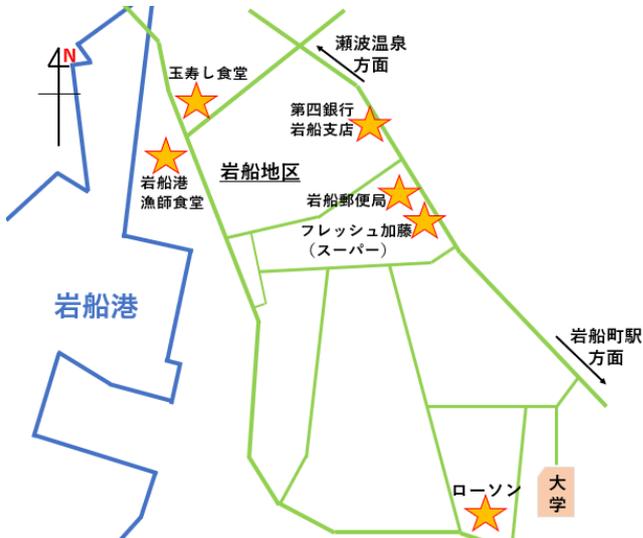
寄宿舍の移動は、個人的な理由ではできません。

部屋の設備点検などで、大学関係者が入室する場合があります。

## 7 日常生活

### 【買い出し】

寄宿舍や学校の周辺には、スーパーやコンビニがあります。



### 【郵便局】

郵便局では通常の郵便業務の他、銀行業務（ゆうちょ銀行）も行っており口座を開設して各種公共料金等の引き落とし、振り込み、キャッシュカードの利用等ができ、日常生活に大変便利です。ATM（現金自動預払機）も設置されていて、他の銀行のキャッシュカードも利用できます。

郵便局の営業時間は、平日の9時～17時までです。但し、振込、振替は9時～16時です。小包を出したり、郵便を書留で送るときには、近くの郵便局へ行ってください。大きな郵便局では、速達・書留は24時間受付しています。

手紙やはがきは、街角にある赤いポスト（郵便のマーク「〒」がついています）に投函できます。郵便切手は、郵便局かポストがあるコンビニエンスストア等で「〒」印の看板のあるところで売っています。

### 【英語による郵便案内サービス】

受付時間 平日 8:00～22:00 / 土・日・休日 9:00～22:00

電話番号 0120-232-886（日本語音声ガイダンス）

0570-046-111（英語受付）

0570-046-666（携帯電話からの受付、日本語）

なお、日本郵政グループのホームページでも各種情報を得ることができます。

(<http://www.post.japanpost.jp/index.html>)

### 【銀行】

日本の銀行の窓口は、原則として平日の午前9時から午後3時まで窓口が開いています。CD（現金自動支払機）・ATM（現金自動預払機）は、窓口の営業時間外や、休業日でも稼働しています。

CD・ATMを利用して次のような様々な銀行取引を行うことができます。

CD（現金自動支払機） 普通預金の払出し、残高照会 ATM（現金自動預払機） 上記に加え、預金の預入れ、振込、振替など。

なお、CD・ATM を利用した預金の払出しは、預金口座のある銀行だけではなく、他の民間金融機関の CD・ATM でも可能です。

## 8 諸手続き

来日してから帰国するまでに行う在留資格に関する手続きは、次のようなものがあります。詳しい内容については、各項目を参照してください。

### ◆来日してから帰国するまでに必要な手続き一覧

入国・在留等の手続きについての問い合わせ先

法務省東京入国管理局 インフォメーションセンター・ワンストップ型相談センター

平日 8 : 30～17 : 15 / URL <http://www.immi-moj.go.jp/info/>

	参照項目
日本到着時に	1-1 在留カードの交付 6 資格外活動許可
住居を決めたとき	2-1 最初の住所の届出
引越しする場合	2-3 転出届 2-4 転入届・転居届
学校が変わったとき	3 活動期間に関する届出
一時帰国などをする場合	4-1 みなし再入国許可制度
在留期間の終了が近づいたら	5-1 在留期間の更新
在留資格の変更が必要な場合 (休学・就職)	5-2 在留資格の変更
アルバイトをする場合	6 資格外活動許可
家族を呼び寄せるとき	7 家族の呼び寄せ
在留カードをなくしたとき	1-2 紛失等による在留カードの再交付申請
就職する場合	5-2 在留資格の変更
卒業後も引き続き就職活動をする場合	8 継続就職活動のための特定活動ビザ
留学を終えて帰国するとき	4-3 留学を終えて帰国するとき

Tel 0570-013904 e-mail [info-tokyo@immi-moj.go.jp](mailto:info-tokyo@immi-moj.go.jp)

※手続きをする入国管理局（新潟入国管理局）は本学で決められています。

参照ホームページ 入国管理局 管轄又は分担区域一覧

<http://www.immi-moj.go.jp/soshiki/>

### 1. 在留カード

#### 1-1 在留カードの交付

新千歳空港、成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、広島空港、福岡空港で、3ヶ月を超える期間日本に滞在することが許可された人には、パスポートに入国許可の印が押され、在留カードが渡され

ます。その際、在留カードに記載の在留資格が「留学」の人は、アルバイトを行おうとするときに必要となる、資格外活動許可の申請が可能です。

※資格外活動許可について詳しいことは6を参照してください。

その他の場所で入国許可を受けた人の在留カードは、後日届け出た住所に郵送されます。

なお、在留カードは常時携帯しなければなりません。また、在留カードのコピーを学務課に提出してください。

## 1-2 紛失等による在留カードの再交付申請

在留カードをなくしたときは、なくしたことに気付いてから14日以内に所轄の入国管理局で紛失等による再交付申請をしてください。

必要な書類など、詳しいことは以下のホームページを参照してください。

法務省：紛失等による在留カードの再交付申請

[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00010.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00010.html)

## 2.住所に関する届出

### 2-1 最初の住所の届出

住所が決まったら、その日から14日以内に、住んでいるところの市区町村窓口で住所の届出をしてください。そのときの在留カードが必要です。在留カードが後日交付されることになっている人はパスポートを持っていく必要があります。なお、この届出は日本に来てから90日以内にしなければなりません。

### 2-2 住民票の写しの発行

市町村窓口で住所の届出をした人には、住民票が作成されます。住民票が作成されると、住民票の写しを請求できるようになります（有料です）。

※住民票の写しは住所などの証明が必要なときに使います。

### 2-3 転出届

今住んでいるところと違う市町村に引越しをするときは、引越しする前に市区町村窓口で転出届を出して、転出証明書を受け取ってください。同じ市区町村に引越しをするときは引越しの後に転居届を出してください。

### 2-4 転入届・転居届

引越しをしたときは、引越した先の市区町村窓口で転入の手続きをしてください。他の市区町村から引越しをした人は転入届、同じ市区町村内で引越しをした人は転居届を出します。手続きをするときには、在留カードが必要です。転出届を出した人はそのときに受け取った転出証明書も必要です。

### 3.活動機関に関する届出

他の日本の大学から転校してきた場合や日本語学校から進学してきた場合など、留学ビザの有効期間内であっても、日本滞在中に通う学校が変わった場合には、所轄の入国管理局に活動期間に関する届出が必要です。郵便でも手続きができます。学校が変わってから14日以内に届出しなければなりません。詳しくは以下のホームページを参照してください。

法務省：活動機関に関する届出

[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00014.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00014.html)

※前の学校からの離脱と新潟リハビリテーション大学への移籍両方の手続きが必要です。

### 4.出国

#### 4-1 みなし再入国許可制度

出国後、1年以内に日本で同じ在留資格で活動するために再入国することを予定している人は、再入国の許可を事前に取り取る必要はありません。この制度をみなし再入国許可といいます。みなし再入国許可を利用するときは、再入出国記録（再入国用EDカード）の、みなし再入国許可の摘要希望欄に印を入れ、パスポートと在留カードを入国管理官に提示して、1年以内に再入国することを伝えてください。ただし、在留期限が出国後1年に満たない時は、その期限までに、再入国しなければなりません。なお、みなし再入国許可制度の摘要を希望して出国後、再入国をしないで1年を過ぎてしまった場合、その在留資格は無効になります。

#### 4-2 再入国許可制度

みなし再入国許可制度に該当しない場合（再入国が1年を超える場合など）は、出国前に所轄の入国管理局で再入国許可を申請する必要があります。

#### 4-3 留学を終えて帰国するとき

留学を終えて帰国するときは、住んでいるところの市町村窓口で海外転出届を出さなければなりません。在留カードは空港などでの出国手続きの時に入国管理官に返納します。なお、帰国予定日の直前に在留期限が来てしまう場合、帰国準備のための短期滞在のビザを申請することができます。

### 5. 在留期間の更新・在留資格の変更

#### 5-1 在留期間の更新

在留期限後も引き続き日本に滞在しようとするときは、在留期間の更新申請をしなければなりません。申請手続きは、在留期限の終了する3ヶ月前から終了する日までに済ませてください。在留期間更新許可申請書の用紙は学務課にあります。申請書の所属機関作成用は学務課で作成しますが、発行には時間がかかるので余裕をもって申込みをしてください。その他、必要な書類など、詳しいことは以下のホームページを参照してください。

法務省：在留期間更新許可申請

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-3.html>

なお、留学生を対象とした寄宿舎や奨学金の中には「留学」の在留資格以外では提供を受けられないものがあるので注意してください。

また、就職のためのビザ変更の手続きについては就職内定先と相談してください。

## 6. 資格外活動許可

「留学」の在留資格では、報酬を受ける活動（アルバイトなど）を行うことはできません。

学費その他の諸経費を補うためのアルバイトをしようとする場合には、事前に資格外活動の許可を受ける必要があります。「留学」の在留資格で入国を許可され、在留カードの発行を受けた人は、その場で資格外活動許可の申請ができます。資格外活動許可を得ていない人はアルバイトを始める前に新潟入国管理局で手続きをしてください。この許可を受けると1週間に28時間以内、夏休みなどの長期休業中は1週間に40時間以内のアルバイトができるようになりますが、仕事の内容や場所によっては禁止されているものがあるので注意してください。許可された時間を越えたり、禁止されていることをしたりした場合には処罰の対象になります。

必要書類などは以下ホームページを参照してください。

法務省：資格外活動許可申請

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-8.html>

なお、大学との契約に基づいて報酬を受けて行う教育又は研究を補助する活動(TA・RAなど)については資格外活動許可をうけなくても行うことが可能です。

アルバイトを行う場合には、学業成績に影響がないことに十分配慮してください。学業成績が不良となった場合、奨学金によっては、支給が停止される場合があります。

## 7. 家族の呼び寄せ

### 7-1 日本で一緒に住みたいとき

留学生が家族を日本に呼び寄せたいとき（観光のための短期滞在を除く）には、家族滞在の資格で入国させることが可能です。家族を呼びたい人が新潟入国管理局に行き、家族の申請代理人として在留資格認定証明書の発行を申請します。在留資格認定証明書が取れたら、家族に送り、その家族がビザの申請をします。

在留資格認定証明書の申請については以下ホームページを参照してください。

法務省：在留資格認定証明書交付申請

<http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-1.html>

ただし、家族滞在の資格を申請できるのは、配偶者と子供に限られます。

### 7-2 日本に短期間呼びたいとき

日本との査証免除協定を結んでいない国の親族を卒業式などに呼びたいときは、短期間でも日本での滞在にビザの申請が必要です。この場合、親族を呼びたい人が日本側で準備する書類を作成し、親族に送り、その親族が短期滞在のビザを申請します。

詳しいことは以下のホームページを参照してください。

外務省：ビザ・日本滞在 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/>

## 8. 継続就職活動のための特定活動ビザ

卒業後に日本で就職したい人で、在学中に就職活動をしていて、卒業後も引き続き就職活動をしたい人には、就職活動のための特定活動ビザの申請が可能になります。滞在が可能な期間は6ヶ月で、1回延長することができ、最長で卒業後1年間です。この期間も、資格外活動許可を得て週28時間以内のアルバイトをすることが可能です。ビザの申請には大学からの推薦書と在学期間中に就職活動していた証拠となる書類が必要です。推薦書の申請用紙は学務課にあります。

なお、卒業後は留学ビザで在留期限がある場合でも、在留資格の変更をしなければ就職活動することはできません。

## 9 日本の祝日

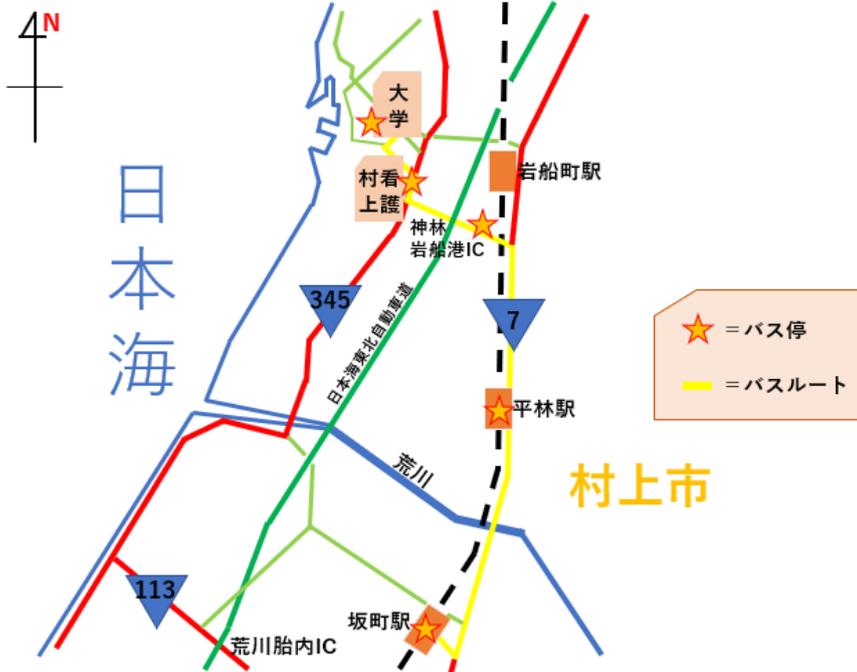
日本には、16種類の祝日があります。祝日の詳細は以下の通りです。

祝日の名前	日付
元日	01月01日
成人の日	01月第2月曜日
建国記念の日	02月11日
春分の日	(03月20日か03月21日頃)
昭和の日	04月29日
憲法記念日	05月03日
みどりの日	05月04日
こどもの日	05月05日
海の日	07月第3月曜日
山の日	08月11日
敬老の日	09月第3月曜日
秋分の日	秋分の日(09月23日頃)
体育の日	10月第2月曜日
文化の日	11月03日
勤労感謝の日	11月23日
天皇誕生日	2月23日

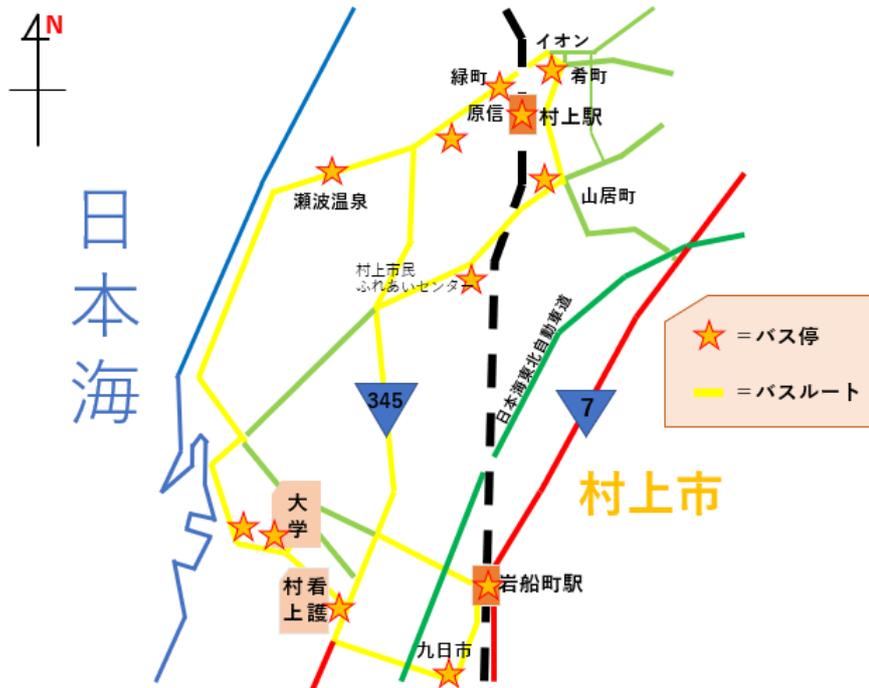
## 10 交通機関

本学の周辺では、学校運営バス、JR東日本旅客鉄道、新潟交通バスがあります。詳細は以下の通りです。

・学校運営バス  
坂町駅行



村上駅行



・JR 東日本 (電車)



・新潟交通バス



路線一覧、時刻表については <http://www.niigata-kotsu.co.jp/~norai/route-bus/>を参照してください。

## 1 1 大学の施設

・図書館



・体育館



・食堂



・学習センター



・講義室



・サロン教室



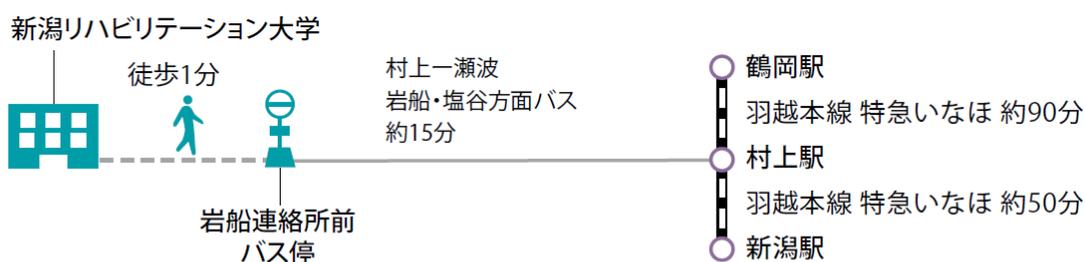
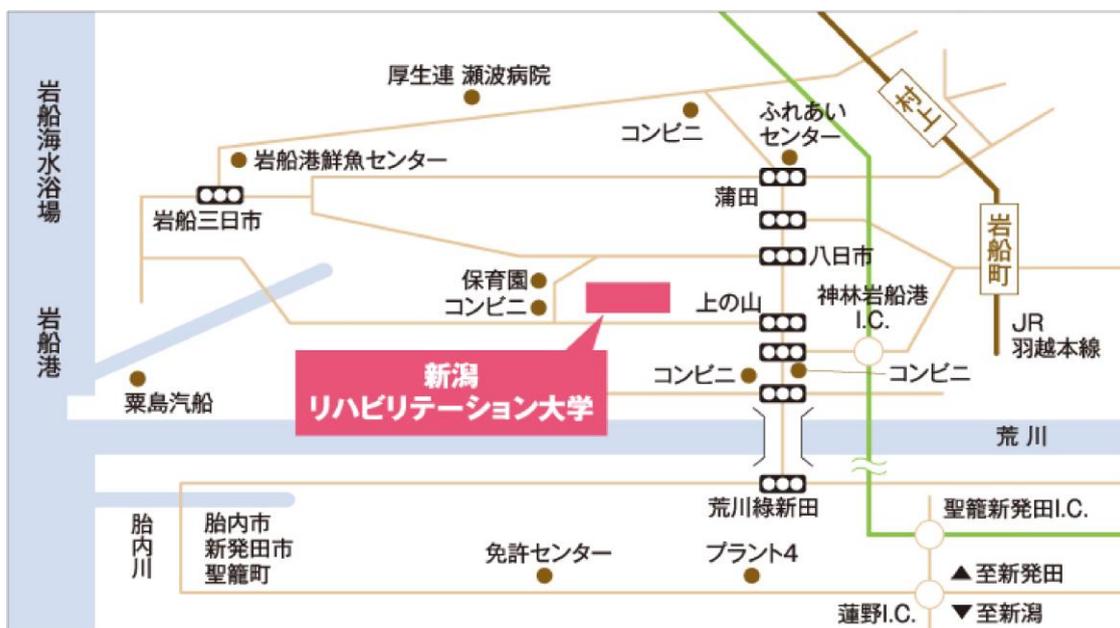
・摂食・嚥下障害実習室



・レファレンスルーム



## 1 2 大学アクセス



[電車・バスをご利用の場合]

- JR羽越本線 / 村上駅下車バス約15分
- 岩船連絡所前バス停下車徒歩1分

[お車をご利用の場合]

- 日本海沿岸東北自動車道「神林岩船港I.C.」から約5分
- 新潟市から約50分

## 1 3 関連施設

- ・新潟リハビリテーションクリニック
- ・東洋医療センター鍼灸治療院
- ・あらかわ病児保育センター
- ・むらかみ病児保育センター
- ・新潟看護医療専門学校
- ・新潟看護医療専門学校村上校

## 付録

### 健康な学生生活を送るためのアドバイス

自分の健康は自分で守るという姿勢も大切です。新しい生活環境に適応し、安心して学習に望めるように、大学生活を過ごせる環境を整えましょう。

大学生活において注意すべき点を挙げるので、留意してください。

#### ★ポイント①：バランスのとれた食事を

・一人暮らしをすると、食生活が乱れがちになります。栄養バランスが崩れ、思いがけない病気になることがあります。糖質、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラルのバランスのとれた食事をしましょう。

・朝食は抜かずに、必ず食べましょう。

#### ※朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

#### ★ポイント②：適度な運動をしましょう

・適度の運動は、健康増進、ストレスの解消等に役立ちます。

・自分の体力に合わせた適度な運動、長く継続できるような運動を選び行いましょう。

#### ★ポイント③：ストレスとうまくつきあいましょ

・新しい大学生活は、慣れない環境への適応や、いろいろな人間関係等がストレスとなります。自分にとってのストレスを見極め、対処する工夫をしましょう。

・悩みを自分で解決できない場合は、いろいろな方に相談しましょう。学生相談も気軽に使いましょう。

#### ★ポイント④：飲酒は適量を

・飲酒は20歳になるまで厳禁です。

・過度の飲酒は肝臓をはじめとする疾病の原因となります。

・一気飲みは非常に危険であるばかりでなく、場合によっては命に関ります。一気のみをしたり、勧めたりするのは絶対に止めましょう。お酒は適量を楽しみながら飲むことが大切です。

#### ★ポイント⑤：健康になる睡眠

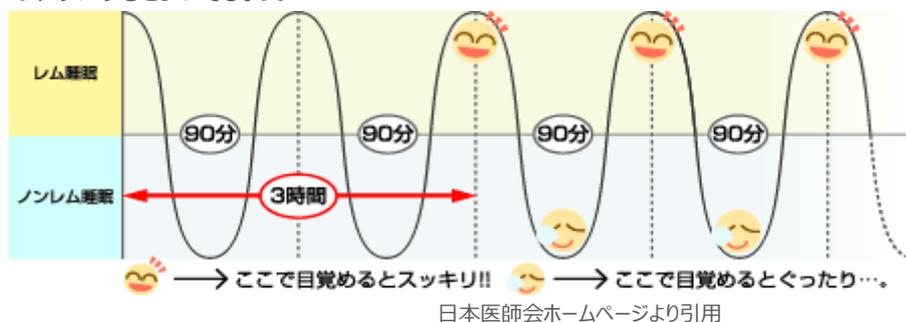
・疲れたと感じていても、ひと晩ぐっすり

と眠ると、翌朝はスッキリとしていることがよくあります。睡眠は健康に重要な要素です。

・睡眠は、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の二つの周期があります。レム睡眠というのは、眠っていても眼球が動いている、眠りの浅い状態。いっぽうのノンレム睡眠は、眼球が動かない眠りで、ぐっすり寝ている状態です。眠りにおちてすぐに深い眠りのノンレム睡眠になり、次に浅い眠りのレム睡眠になります。私たちは、だいたい90分でノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返しています。

- ・すっきり目覚めたい人に、ヒントです。レム睡眠のときに目覚めるようにしましょう！

目覚まし時計をかけるときには、その日の体調を考えながら、3時間+90分、180分、270分...をめやすにするとよいでしょう。



#### ★ポイント⑥：食中毒に注意

- ・食中毒は以下の点に注意しましょう。
- ・食事の前には、必ず手洗いを励行しましょう。
- ・肉は十分に加熱して食べましょう。

※食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。

「きれい」と「清潔」は違います。きれいに見える食器や手指、ラップに包まれた食品なども必ずしも清潔ではなく、食中毒菌がいる場合もあります。外見だけで安心せず、衛生的な調理、取扱いを心がけましょう。食中毒の予防には「きれい」なことよりも「清潔」で「衛生的」なことが大切なのです。

#### ★ポイント⑦：自分の体調管理のため、体温計を持ちましょう

- ・自分の体調を客観的に把握するため、体温計を持ちましょう。発熱、感冒様症状、腹痛、下痢など調子が悪い時は、必ず体温を測るようにしましょう。
- ・登校可能かどうか判断する時にも体温などの具体的情報が必要です。

#### ★ポイント⑧：歯科衛生

- ・う歯（虫歯）があると、食生活が乱れ、栄養に偏りに繋がります。
- ・歯磨きは毎日欠かさず行いましょう。