保健室だより 11月号

2026年度 VOL.7
東生駒キャンパス 学生生活課
保健室 0742-48-6067
学園前キャンパス 学生生活課
保健室 0742-41-4785

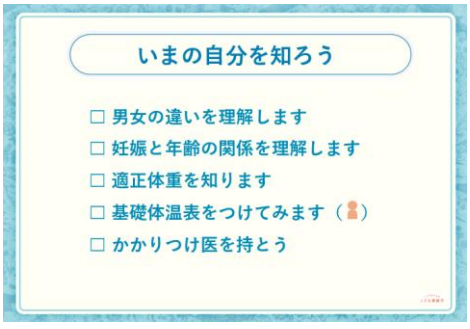
後期も後半になり、学園祭や来月のクリスマス、年末年始休暇など勉強以外にも多忙な時期です。
生活リズムが崩れ始めている方もいるんじゃないでしょうか？
イベントを楽しむためにも、食事・睡眠・運動など、普段の生活習慣を少し意識してみませんか？
今回は自分の健康を見つめなおすきっかけとして、『プレコン』について紹介します。

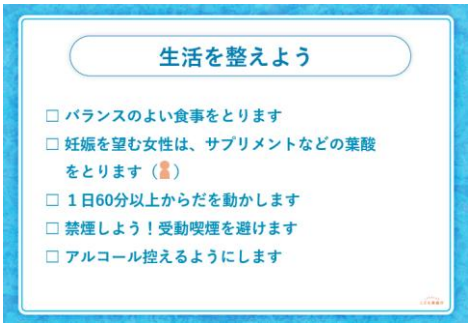
プレコンセプションケア（Preconception Care）とは？

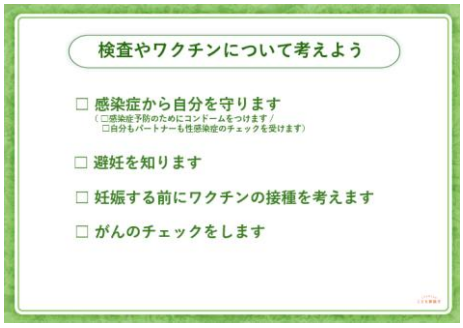
若い世代が自分の身体や健康について正しい知識を身につけ、今の健康状態をより良くするために取り組むこと。

食事・運動・睡眠・適正体重・ストレス管理など、日々の生活習慣を見直すことも含まれます。









今の私たちの過ごし方が、未来の自分をつくる。
人生をデザインしてみよう。

はじめよう プレコンセプションケア

予告 帝塚山大学エイズデー キャンペーン開催 12月1日（火）～4日（金）

【開催場所】
◆東生駒キャンパス 3号館1階 保健室前（階段下スペース）
◆学園前キャンパス 16号館5階 保健室前廊下

世界エイズデーのシンボルがレッドリボンです

エイズ（後天性免疫不全症候群）とは

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染したあと治療をうけないでいることでおこる病気です。
HIV感染＝エイズではありません。適切な治療を受けることで発症を防ぐことが可能です。

12月1日は世界エイズデー

2026年 世界エイズデーキャンペーンテーマ
『あなたの話を聞かせてください』

全国HIV/エイズ・性感染症検査
相談窓口情報サイト HIV検査相談マップ
https://www.hivkensa.com/