

風のひろば

DECEMBER

2018

vol.13



 **大分県立看護科学大学創立20周年記念式典**



創立20周年を迎えて
大学の今
トピックス
卒業生インタビュー
看護学実習を終えて
研究紹介



大分県立看護科学大学創立20周年記念式典を終えて

大学創立20周年記念式典を平成30年9月15日(土)に別府ビーコンプラザにて盛大に開催することができました。この20年間で、1393人の学部卒業生、172人の修士、18人の博士課程修了生が本学から巣立ち大分県の内外で活躍しています。ご支援とご協力いただいた大分県をはじめ、実習施設の皆様や旧教職員、関係団体、同窓生に感謝申し上げます。

20周年記念事業の準備と成果をご報告させていただきます。

1. 20周年記念事業キックオフミーティングと実行委員会の活動

創立20周年記念事業は、平成29年2月3日に第1回実行委員会を開催し、3月15日に教職員全員でキックオフミーティングを開催しました。学長を実行委員長として、式典部会、記念誌部会、基金部会、広報部会、国際部会、学生会、同窓会部会などの部会を設置することが決まり、各部長と委員で実行委員会が組織されました。

最初に、前回10周年記念事業の振り返り、開催日程等の決定と、どのような記念事業とするのかについて、意見交換を行いました。その結果、10周年以降の本学の発展と、来たるべき30周年に向けて「次世代の発展に繋げる」ことができるようなものにしたいたい、教職員と学生が全員参加できる記念式典としたいなど、記念事業のイメージが膨らみました。

2. 記念式典、記念講演会、祝賀会等の開催

式典部会は、記念式典と記念講演、祝賀会、特別パネル展示を担当しました。平成30年度は全国国民文化祭の「おおいだ大茶会」が10月～11月末まで開催されたこともあり、会場と日程の決定が難航しました。結局、記念式典を午前に、祝賀会を昼に、そして午後には、ホームカミングデイと創立20周年の記念講演会としての看護国際フォーラムを含めて1日で開催する企画となりました。実行委員会は毎月開催し、全員で盛り上げる全学挙げての記念事業となりました。

記念式典当日は、広瀬勝貞大分県知事、井上伸史県議会議長、草間朋子名



誉学長、ソウル大学校看護大学のスミ・チヨイ学部長をはじめ、他大学の学長や病院施設管理者、看護部長など多数のご来賓と、在校生、同窓生、旧教職員等、約550人が参加し盛大に挙行されました。

特に重要なことが韓国ソウル大学校看護大学の歴代4代の教授への感謝と敬意をどのように表わすかでした。本学が全国初の「国際看護学」の科目を運営できたのは、開学以来20年にわたるソウル大学との強い繋がりがあったからです。歴代国際看護学の教授4名のお陰で学生交流などもでき、多くのご尽力をいただきました。今回、ご夫婦で招待し参加くださり、記念式典で表彰することができました。



3. 在学生の活躍

20周年スローガンは全学部生と院生、教職員に募集しました。10編の応募があり、投票の結果、当時1年次生の佐々木萌さんの「未来のキミたちへ」が、学生と教職員の花咲くときに「」が、学生と教職員の投票で選ばれました。ロゴマークは、3年次生の土肥真由子さんが若葉祭実行委員会で作った作品を活用させて頂きました。また、若葉祭実行委員や有志の学生が、式典でも「タキオソラン」で活気ある姿を披露してくれました。

(創立20周年記念式典部会長 高野 政子)



祝賀会

9月15日(土)に創立20周年記念祝賀会を記念式典に引き続き、レセプションホールにて開催しました。村嶋幸代学長挨拶の後、本学理事の高橋靖周様による乾杯の御発声を機に和やかな歓談が始まりました。続いて、来賓の元本学国際看護学初代教授、現ソウル国立大学校看護大学名誉教授の洪麗信先生から心温まるご挨拶をいただき、本学名誉学長、現東京医療保健大学副学長の草間朋子先生から本学への期待をこめた激励の言葉を頂戴しました。

その後、蔚山大学校看護学部教授の Jae Sim Jeong(ジョン・ジェ・シム)先生、大分県看護協会会長の竹中愛子様、本学開学時設置準備室の青野浩志様にテールスピーチを、さらに本学名誉教授の



宮崎文子先生からビデオメッセージをいただき、それぞれの大学に対する思い出や県民の期待をご披露いただき20周年の歴史を振り返りました。最後に、大分合同新聞社取締役、松尾和行様の御発声により本学の更なる発展へ向けて出席者一同の万歳三唱が声高らかに行われました。

祝賀会は皆それぞれが胸に抱く思い出を語り合う素晴らしい時間となり、出席者全員和やかな雰囲気の中に閉会しました。また、祝賀会の中では、式典前日に多額な寄付をいただきました国際看護学研究室の歴代教授の洪麗信先生、金順子先生、李笑雨先生、崔明愛先生へ感謝状の贈呈を行いました。



ホームカミンググデー

9月15日(土)に第6回ホームカミンググデーを開学20周年記念祝賀会に少し遅らせて開催いたしました。学部卒業生や大学院修了生、現旧教職員に加え、今年度は在校生も参加しました。

4名の卒業生・修了生によるスピーチから始まり、学生時代の懐かしい思い出話に花が咲き、大盛況でした。その後『バリバリ臨床』『キラキラスペシャリスト』『スマート院生』『プラチナ教職員』の4つのブースに分かれ、卒業生や修了生はそれぞれの近況を報告したり、在校生は卒業生・修了生に就職や進学について多くの質問をして、交流を深めることができました。それぞれが今後の道について考える機会となりました。



看護国際フォーラム

9月15日(土)に第20回看護国際フォーラムを別府ビーコンプラザ国際会議室にて創立20周年式典・祝賀会に引き続き開催しました。約300名を超える方々にご参加いただきました。

節目となる今回は、「看護におけるリーダーシップ」をテーマに、本学の村嶋幸代学長、ソウル国立大学校看護大学のスミ・チヨイ・クオン学部長、ニユーヨーク大学のジェイムセッタ・A・



ニユーランド教授を講師にお招きし、研究者、教育者などの視点から看護におけるリーダーシップについてご講演頂きました。総合討議論では活発な議論が交わされました。ご参加いただきました皆様には心より御礼申し上げます。来年度も皆様のご参加をお待ちしております。



大分県立看護科学大学 学部卒業生動向調査結果

本学は創立から丸20年で、1300名以上の卒業生を輩出してきました。今回、創立20周年を機に、学部卒業生(以下、「卒業生」という。)の動向調査を行いました。その結果208名から回答が得られました。

アンケートに回答していただきました卒業生の皆様、ご協力ありがとうございました。

このアンケートの中で、卒業生の現在の勤務地を伺いました。(下記表参照)
今回の調査結果からみますと、卒業生の約半数は大分県内で勤務しています。また、大分県を含む九州全体で見ますと、卒業生の約8割は九州で勤務をしています。大分県を除く九州で勤務する卒業生の約半数は、福岡県内で勤務しています。九州以外で見ますと、東京都内に勤務する卒業生が、大分県、福岡県に次いで3番目に多くなっています。

これらの傾向は、卒業年度によってもほぼ同様で、いずれの年度の卒業生も、アンケート回答者の半数以上が大分県で働いていました。

卒業年度と現在の勤務地

(単位：人)

卒業年度	現在の勤務地																				合計	
	九州								中国			近畿			東海		関東			東北		
	大分県	福岡県	宮崎県	熊本県	長崎県	佐賀県	鹿児島県	沖縄県	山口県	広島県	島根県	兵庫県	大阪府	奈良県	滋賀県	愛知県	静岡県	神奈川県	東京都	千葉県		宮城県
2001年度(1期生) ～2004年度(4期生)	25	4	4	3	2	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	44
2005年度(5期生) ～2008年度(8期生)	35	7	0	1	2	1	1	0	3	1	1	1	0	0	0	1	1	0	3	0	0	58
2009年度(9期生) ～2012年度(12期生)	28	8	0	2	2	0	2	1	0	1	0	1	0	0	1	2	0	0	5	1	1	55
2013年度(13期生) ～2016年度(16期生)	26	7	1	1	1	0	3	0	0	1	0	0	4	0	0	0	0	0	7	0	0	51
合計	114	26	5	7	7	1	6	2	3	3	1	2	5	1	1	4	1	1	16	1	1	208
地域別計	168								7			9			5		18			1	208	

アについても学習することができました。



■「救急の日」の啓発活動に参加

本学の大学生消防応援隊が9月9日(日)「救急の日」に啓発活動に参加しました。パークプレイス大分において、本学の消防応援隊5名が大分市消防局の消防士や救急救命士と共に、救急車の適正利用等のティッシュ等を配布する活動を行いました。

この活動は、大分市消防局が救急業務及び救急医療に対する市民の正しい理解と認識を深め、かつ、救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的として実施したものです。応急手当体験コーナーや救急車搭乗コーナーなどがあり、家族で買い物にいられた方など、たくさんの方が来場されました。



■看護スキルアップ演習の発表会を開催

10月9日に4年次生が看護スキルアップ演習の発表会を行いました。看護スキルアップ演習は、これまでに学んだ知識や理論を統合し、適切なアセスメントを行い、看護技術を提供できる能力を養うことをねらいとした演習です。

急性期、回復期、在宅、小児、母性の領域に分かれてグループワークを行ない、発表会ではロールプレイをしながらその成果を発表しました。活発なディスカッションが行われ、とても有意義な演習となりました。



おり、更に交流を深めることが出来ました。



■公開講座を開催

7月28日(土)、本学講堂にて大分県立看護科学大学創立20周年記念公開講座を開催しました。テーマは、「NPを得て地域のチーム医療がパワーアップする」です。

最初に勝又浜子氏(日本看護協会専務理事)から日本の医療の動向と診療看護師(NP)の取り組みについて基調講演をいただき、次いで長松宜哉氏(関愛会会長)には医師の立場からNPへの期待と今後の課題について、魁生峰子氏(米国在住FNP)からはハワイにおけるNPの実践事例についてそれぞれご講演いただきました。本学NPコース修了生の谷山尚子氏(佐賀関病院、老年NP)、光根美保氏(別府済腎泌尿器病院、老年NP)、菅谷愛美氏(別府医療センター、小児NP)には実践事例をそれぞれご報告いただきました。最後に、全体討論が行われ、参加者からコメントや活発な議論が交わされました。

会場には約100名の入場があり、高校生や保護者の参加も多くありました。日本のNP発祥の地大分から、NPの活動と将来について展望・発信する良い機会となりました。



■「大分に住む呼吸器っ子の母たちの会」に参加

8月11日(土)、12日、大分ホルトホールにおいて、「大分に住む呼吸器っ子の母たちの会」が開催され、本学から1年生6名がボランティアとして、参加しました。今回が初めての参加でしたが、呼吸器で生活する子供達に関する学びや、写真展を通じて、広く一般の方々にも、知っていただくことの大切さを感じました。呼吸器装着児のケ

■ 蔚山大学との交流会

7月17日(火)、蔚山大学との学生交流プログラムの一環として、本学食堂でwelcome partyを行いました。蔚山大学からは教員2名と学部生6名が来校し、本学の教職員やパーティーに参加した多くの学生たちと交流しました。蔚山大学の先生方と学生たちは、7月20日まで滞在され、学内で学生・教員との交流を深める他、福祉施設などを見学しました。

本学からも学部生6名と教員2名が8月20日から24日まで蔚山大学を訪問しました。



■ 富士見が丘団地夏祭りに参加

7月21日・22日にふじみん公園ほかで富士見が丘連合自治会主催の「第45回富士見が丘団地夏まつり」が開催され、学生20名と学長、健康増進プロジェクトの教員2名が参加しました。

21日(土)は夕方からの盆踊りに参加しました。たった1回の練習会参加で、学生は6種類の盆踊りを見事に踊っていました。22日(日)は綿飴とポン菓子の出店を手伝った後、おけけ屋敷を体験しました。予防的家庭訪問実習の協力者さんにもお目にかかれ、地域のあたたかな祭を経験しました。



■「世代間交流健康づくり事業」に参加

7月21日(土)に野津原地区でスカットボール大会が開かれ、学生6名と教員4名が参加してきました(大分市社会福祉協議会野津原事務所主催)。当日は熱中症予防の健康相談や認知症予防のしりとり、握力測定を行いました。予防的家庭訪問実習でお世話になっている協力者さんも参加されて



東京大学大学院 医学系研究科
健康科学・看護学専攻
看護管理学分野 修士課程2年
甲斐 貴雅（9期生）

私は、平成22年に本学を卒業後、地元大分を離れて上京し国家公務員共済組合連合会 虎の門病院に就職いたしました。虎の門病院では、看護師として7年間循環器センターで勤務し、心臓に疾患を抱える患者さんの看護にあたりました。常に生命の危機と向き合う現場であるとともに、糖尿病や高血圧といった生活習慣病を抱える患者さんの看護を行う現場でもありました。

救急車で運ばれそのまま手術、辛い治療を強いられる中でも、「退院して（が）やりたい。」と頑張る患者さんがある一方で、何度も食事指導を受けて退院したにもかかわらず、すぐに悪化して再入院する心不全患者さんなど様々な患者さんに出会いました。はじめは、生活習慣を改善できず何度も再入院してくる患者さんを受け入れることができず関わり方にも困りましたが、先輩看護師に背中を押されながら向き合うことを続けました。そんな中で、患者さんが生きる上で大切にしている「軸」や「信念」に触れること

ができた時、お互いに納得した看護計画が立案でき、患者さんが変化してくれた実感を得ることができました。看護師としては当たり前なのかもしれないが、患者さんの人生に向き合い共に将来を作っていく看護の仕事の面白さを臨床現場で改めて学ばせてもらったと感じています。

現在は、病院を退職し東京大学の看護管理学分野で修士課程の学生をしています。進学を決めたきっかけは、多くの若い看護師が毎年退職してしまうことに疑問を感じたことでした。辞める理由は様々ありましたが、モチベーションの低下や勤務の過酷さから辞めてしまう看護師が多いと感じていました。できることはないかと新人指導の工夫を行い、業務改善等にも積極的に関わりましたがなかなか改善しませんでした。

そんな中、状況の根底には、各病院や組織の中での取り組みだけでは解決することのできない、システムや制度などの環境的な要因があるのではないかと考えるようになりました。そこで私は、医療・看護を取り巻く環境について一度病院から離れて学びたいと考え、大学院に進学することを決意しました。

大学院では、医療・看護分野に関わるシステム・制度を幅広く学びました。また、看護職が抱えるネガティブな感情やストレスと職場環境との関連について研究を行っています。修了後は、看護師を取り巻く環境をよりよくする過程に携わり、より多くの看護職と患者を支える力になりたいと考えています。

看護学実習を終えて

「精神看護学実習」

精神看護学実習では、精神科病棟と障害福祉サービス事業所で実習をした。

精神科病棟では、患者のことを身体的・心理的・社会的に理解するために必要な情報がとても多いことが特徴であると感じた。患者の発言や行動ひとつひとつを観察する必要があり、定期的に患者の状態を把握して適切なケアを提供しないといけないことがわかった。また、一つの疾患をとっても人によって症状の現れ方も違うため、その人の背景や置かれている状況を考えながら援助をしないといけない。多くの情報からアセスメントをしてケアにつなげることの難しさと重要性を学んだ。病棟看護師は多くの情報、個別性のある情報を施設のスタッフに引き継ぐことで、退院後の施設でも患者に合った援助が継続されていくことも学んだ。

障害福祉サービス事業所では、入居者は自立した生活を目指しているため、社会ではこうしないといけないとはっきり指導することがスタッフの重要な役割の一つであると学んだ。スタッフはいろいろな職種の方がいたが、その職種に充てられた仕事だけをするのではなく、職種の壁を越えて利用者さんに必要な援助を実施しているということを学ぶことができた。

3年次生 江藤 美咲

「母性看護学実習」

母性看護学実習で経産分娩に立ち会った際、助産師が「いい陣痛がきてるよ。」「赤ちゃんも頑張っているからね。」などと常に声かけを行っていました。また、低体重や機能不全等の諸問題を抱えて生まれた児の母親が綴った『うぶごえノート』の中にも「声かけに関する記載が多く、「お腹の中で丈夫に育てあげられなくてごめんね。」という自責の念に押しつぶされそうな時に「よく頑張りましたね。」という助産師の言葉に救われたとの感想もありました。声かけをすることで、母親に安心感を与えることができ、「寄り添う」看護の大切さを学ぶことができました。

また、母性を芽生えさせ、児への愛情を一層強めるような母乳指導や沐浴指導等の助産師が行う「母、へと」導く、看護について知ることができました。

私は今回の実習で、それまで不安や痛みによって歪んでいた母親の顔が、いのちの誕生の瞬間に一変し、目に光る涙が溢れたことを忘れることができません。新しい生命の誕生の瞬間に立ち会うことができ、母性看護学の魅力と大切さを感じています。

3年次生 姫野 ゆり

結核に罹患した刑事施設被収容者・元収容者の継続的・包括的支援の現状と課題

結核は「昔の病気」と思われる方も多いと思いますが、日本の刑事施設では、一般地域に比べて結核の罹患率が11倍であったことがわかっています(2012年)。結核は結核菌が含まれた咳をする患者からの空気感染で広がりますが、感染しても発病する者は2割未満で、高齢や栄養状態、衛生状態の悪化に伴う免疫力の低下によって発病しやすくなると言われています。直接的に結核に結びつくわけではありませんが、法務省の矯正統計によると、2017年の新受刑者のうち約1割が65歳以上、犯罪時に無職であった者は68%、住所不定であった者は18%と、刑事施設の被収容者という集団の背景に、社会的生活基盤の弱い弱さがあることは一面として明らかです。

日本では、結核管理は一般的には感染症法の下、保健所が中心となり、発病した場合にはしっかりと治療が終わるまで管理され、完治まで保健師は支援を行います。患者が刑事施設内で発生した場合は法務省(司法)の管轄となります。結核は人から人へ感染しますし、免疫力の低下によって発病する者もいるため、刑事施設の中および出所して地域社会に戻ってきたときに社会復帰を円滑に進めるためにも、一般の患者と同様に健康支援が必要です。保健所と刑事施設の連携・協働は、法令や省庁を跨ぐものとなり、結核患者に「刑事施設の中から外までを継続して」「生活基盤を司法・医療・保健・福祉で区切らずに包括的に」支援することに難しい壁がありました。

2014年以降、地域によっては刑事施設との連携・協働がすすみ、それらの保健所保健師は、刑事施設の中に入り、結核患者に面接し、出所後の支援を継続しようと模索しています。一方で、各県に1か所ずつ設置されている地域生活定着支援センターでは、刑

包括的支援の現状と課題

施設の入所の段階から出所後の生活基盤を支えて更生と社会復帰を促す取り組みが行われています。福祉の側面からのサポートであり、医療には詳しくないスタッフがほとんどです。

私の研究では、結核という健康上の問題を切り口に、刑事施設等と連携・協働した経験のある全国の保健所職員(保健師や臨床検査技師)、地域生活定着支援センターの職員、更生保護施設職員、相談支援事業所職員等にインタビューを行っています。現在までのところ、保健所職員は地域生活定着支援センターの活動を知らず、地域生活定着支援センター職員もまた保健師の役割や活動を把握していないことが分かってきました。そして保健所職員は「出所後の生活基盤の情報を得ることが困難」と感じ、地域生活定着支援センター職員は「結核の受診や予防の情報がよく伝わらない。病院に受診する以外にどんな支援が必要か分からない」と感じていることが分かりました。お互いに、被収容者支援において関わりながら、連携や協働がされていないということがあります。保健・福祉・司法にはそれぞれに責務と役割がありますが、健康上の問題のある刑事施設被収容者の支援については、連携・協働することによって継続的・包括的支援が可能になると考えます。



地域看護学研究室 准教授
川崎 涼子

Research introduction

研究紹介



在宅療養児のお母様が医療的ケアの技術を獲得するプロセス

皆さんは在宅で生活する人工呼吸器や吸引が必要な子どもさんをイメージできますか?

在宅で生活する医療的ケアを必要とする15歳未満の児童は、100000人増加しています。

出生後、呼吸状態や嚥下機能が悪い子どもさんは、24時間介助者が必要です。そのため、お母様は子どもの状態を理解し、経管栄養法や吸引法、人工呼吸器の管理、状態の観察、緊急時の判断など、在宅で適切な看護を行えるようになることが課題です。

そこで、医療的ケアが必要な在宅療養児を養育するお母様が、医療的ケアの技術を獲得するプロセスを明らかにすることを目的として研究を行いました。15人のお母様にインタビューした結果、在宅療養児のお母様が、医療的ケアの技術を獲得するプロセスは、『ケアの根拠への気づき』『分析的思考の取得』『察知可能になる』の段階を経ていることが明らかとなりました。

『ケアの根拠への気づき』の段階では、お母様は看護師の行為の真似をしていました。酸素飽和度の数値に振り回され、子どもの状態が悪化した時は、NICUの看護師や訪問看護師に、受診が必要かどうかの判断を頼っていました。お母様は、その後様々な状況を体験し、疑問に思うことはインターネットで調べたり、専門職に尋ねて解決していました。自ら積極的に問題解決する姿勢が重要でした。

『分析的思考の取得』の段階では、お母様は唇の色や機嫌などの子ども

の観察点を理解していました。機嫌やパターン化した症状を判断材料として、自分で様子を観察できるようになっていました。観察内容や対処方法を組み合わせて、優先順位を判断し、症状のアクセスメントをしていくと考えられました。

『察知可能』の段階のお母様は子どもの解剖学的特徴を熟知し、微妙な変化を直観的に感じ取り、熟練したケアを実施していました。在宅療養児のお母様の場合は、自分の子どもに特化した直観や技術を得て、子どもの異常時には何かがおかしいと感じる直観が働いていました。この様な状況からお母様は、わが子の一番の専門家であると自信を持っていました。

困難な段階を乗り越えて子どものスペシャリストになり、愛情をもって看護を行うお母様は素晴らしいと思います。在宅療養児やそのご家族に関しては課題が様々にあります。その一部にでも貢献し、問題解決できたらと思います。日々活動しています。



小児看護学研究室 准教授
草野 淳子

Information [お知らせ]

同窓会からのお知らせ

1. 臨時総会を行いました。

平成30年9月15日(土)の開学20周年記念式典に併せて、四つ葉会の臨時総会を行いました。当日は、多くの卒業生に参加していただき誠にありがとうございました。総会の内容や議事録につきましては、今後四つ葉会のWebサイトに掲載予定です。

2. Gmailの活用をお願いいたします。


現在、四つ葉会からのお知らせはGmailで配信しています。学部・院生時代に使用していたGmailにログインできるかどうか確認をお願いいたします。IDやパスワードの分からない卒業生(特に平成23年以前の卒業生)・修了生は、四つ葉会事務局(yotsuba@gm.oita-nhs.ac.jp)までご連絡ください。各研究室にGmailに関する資料を準備していますので、大学に来る予定のある方は訪問先の研究室で資料をご確認ください。



看科大 [13号] クイズ・プレゼント

問題 本学は、創立20周年を契機に、「〇〇応援基金」を設立しました。

○の中に正しい文字を入れ、下記のとおりハガキでご応募いただくか、クイズの答えなど1~5までを記載してメール(somu@oita-nhs.ac.jp)でご応募ください。正解者の中から抽選で3名様に図書カード(2,000円分)をプレゼントします。

郵便はがき  8 7 0 1 2 0 1	大分県立看護科学大学 事務局 行	大分市大字廻樫野2944-9
1. クイズの答え 2. 郵便番号 3. 住所 4. 氏名(年齢) 5. 記事のご感想や 本学へのご意見		

【締め切り】2月28日 当日消印有効

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

看護ひとくちメモ



上手な重ね着で寒い季節も暖かく過ごしましょう!

寒くなると、つつい暖房器具に頼りたくなってしまいます。でも、健康のためにも、環境のためにも暖房は控えめに、暖かく過ごすための工夫をしてみましょう。

・たくさん着るよりも重ね方を工夫する:

汗を吸い取ってくれるので、薄くて暖かい肌着を着ましょう。セーターなど、空気をたくさん含む服の上に風を通さない素材の上着を着ると温まった空気を外に逃がさず、暖かくなります。

・自分に合ったサイズの服を着る:

大きすぎる服では服の隙間から空気が逃げてしまい、小さすぎる服では皮膚と衣服の間に隙間がないため空気の層が作れません。ちょうどよいサイズの服を着ることで、皮膚と衣服の間に暖かい空気がとどまります。

・冷えやすい部分をあたたくしましょう:

暖かい空気は上にいくので、足元は冷えやすくなります。厚手の靴下をはいたり、ひざかけを使ったりして、足元を温めるようにしましょう。

・ほかにもあったかアイテムを上手に取り入れ、暖かく過ごしましょう:

- 腹巻…おなかを温めることで、全身が温まります。
- カイロ…貼るタイプが便利。直接肌に貼らないようにしましょう。
- マフラー、レッグウォーマー…首や足首など、動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでほかほか感を得られます。

Schedule [スケジュール]

1月 7日(月)	冬季休業終了
8日(火)~21日(月)	基礎看護学実習(1年次生)
19日(土)・20日(日)	大学入試センター試験
2月 2日(土)	大学院入学試験(2次募集)
14日(木)	助産師国家試験
15日(金)	保健師国家試験
17日(日)	看護師国家試験
25日(月)	一般選抜試験(前期)、 特別選抜試験(私費外国人留学生)、 進級試験(2年次生)
26日(火)	後期授業終了
28日(木)	後期授業終了
3月 1日(金)	春季休業開始
12日(火)	一般選抜試験(後期)
18日(月)	卒業式
4月 8日(月)	入学式

注)スケジュールは、変更になる場合があります。

