

2023

健康ミニガイド

～よりよいキャンパスライフを送るために～

目次

- あなたの食生活、バランスがとれていますか？ …… 1
- こんなときどうしますか？
 - ・ 病気の時 …… 7
 - ・ ケガの時 …… 11
 - ・ 災害に備えておきましょう …… 13
 - ・ ハラスメントを受けたと感じたら …… 14
 - ・ 交通事故にあったら …… 14
- 悩んだり、ところが疲れていると感じたら …… 15
- お酒…あなたはどうかつきますか？ …… 17
- 倒れている人を見かけたら…
 - 一時救命処置を知っていますか？ …… 19
- 一人の大人として、パートナーと性について
考えてみませんか？ …… 21
- 薬物はたった一度が命取り …… 23
- たばこは吸わないのが大事！ …… 25
- 群馬県内大学等の健康に関する相談窓口 …… 裏表紙

