

2024

# 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？
  - ・病気のとき …… 7
  - ・ケガのとき …… 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、こころが疲れていると感じたら …… 15
- 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？ …… 17
- お酒…あなたはどうかつきあいますか？ …… 19
- たばこは吸わないのが大事！ …… 21
- 薬物はたった一度が命取り …… 23
- 倒れている人を見かけたら…  
一次救命処置を知っていますか？ …… 25
- 群馬県内大学等の健康に関する相談窓口 …… 裏表紙

