

2026

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…未来の健康のために …… 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

