【建学の精神　基本理念】

本学の建学の精神・基本理念（教育理念）は、「真心教育」である。
「真心教育」とは、人間性の全人的形成を目指してそれぞれの個性が持つ立派な可能性を自然に開発伸長できるように育成する教育であって、その内容は次のとおりである。

1.社会の良心となる人物の育成
2.心身健康な明るい青年の育成
3.知育偏重、画一主義の排除
4.唯物主義、唯物史観の世界観を教育の根底としない
5.個性の伸長と可能性の発現に努める
6.事に処するに積極能動的な人物の育成
7.霜雪にくじけない強靭な魂の育成

※上記「真心教育」を実践する場合の分かり易い指針としては、以下の３点である。
(a) 社会の良心たる人物となれ
(b) 困難にくじけない逞しい人物になれ
(c) 大いなる真実の自己に生きよ

【本学の目的及び使命】

本学は、教育基本法並びに学校教育法の定めるところに従い、君津学園の一貫した教育体系の最高教育機関として、学園の教育理念とする「真心教育」に基づき徳性を陶冶しつつ、高度の教養を授けるとともに、専門の学芸を教授研究し、個性の尊重と社会的協同を旨とし、国内的、国際的視野に立って、地域社会の文化的、社会的発展に寄与する先見性と実践性に富む人材を養成することを目的及び使命とする。

【本学の法学部の教育目標】

本学法学部の教育目標は、「法学基礎教育の充実」、「現代社会の情報化・多様化への対応」、「実学を重視したリーガルマインドの涵養」、「国際化時代への対応」の４点である。

【学園沿革】

昭和 21 年　4 月　木更津に英語講習所設立
昭和 26 年　4 月　木更津高等家政女学校設立
昭和 35 年　8 月　学校法人君津学園認可
昭和 38 年　4 月　木更津中央高等学校設立
昭和 42 年　4 月　清和女子短期大学　幼児教育科設立
昭和 43 年　4 月　清和女子短期大学附属八重原幼稚園設立
昭和 46 年　4 月　清和女子短期大学附属畑沢幼稚園設立
昭和 48 年　4 月　清和女子短期大学附属高等学校設立
　　木更津高等家政女学校廃止
昭和 51 年　4 月　清和女子短期大学幼児教育科を児童教育学科に改組
昭和 52 年　4 月　清和女子短期大学附属金田幼稚園設立
昭和 58 年　4 月　市原中央高等学校設立
平成　2 年　1 月　君津学園家政専門学校廃止
平成　5 年 12 月　清和大学法学部法律学科設置認可
平成　6 年　4 月　清和大学法学部法律学科開学
平成 13 年　4 月　清和大学学長に真板益夫就任
平成 15 年　4 月　木更津中央高等学校・清和女子短期大学附属高等学校を廃止
　　木更津総合高等学校設置認可
　　清和女子短期大学を清和大学短期大学部に校名変更
　　清和女子短期大学付属幼稚園を清和大学付属幼稚園に園名変更
平成 18 年　4 月　清和大学短期大学部児童教育学科を児童総合学科に名称変更
平成 18 年　4 月　清和大学法学部法律学科に教職課程を設置
平成 29 年　4 月　清和大学短期大学部創立 50 周年
平成 30 年　4 月　清和大学短期大学部児童総合学科をこども学科に名称変更
平成 30 年 12 月　清和大学短期大学部新校舎完成

目次

Ⅰ　キャンパスルール
１．事務窓口取り扱い時間……1
２．証明書・届・願……2
３．主な証明書……3
４．アパート紹介……3
５．学生への連絡方法……3
６．拾得物・紛失物・盗難への取り扱い……4
７．喫煙について……4
８．家賃補助について……4

Ⅱ　学生生活
１．奨学生制度……5
２．学生相談室……5
３．学習支援……5
４．体育施設……5
５．トレーニングセンター……6
６．車両通学及び構内駐車……7
７．テラス……7
８．真板幸男記念学生会館……8

Ⅲ　清和大学学友会……9

Ⅳ　課外活動
１．課外活動……10
２．部・同好会への加入……10
３．課外活動に当たっての諸手続き……11
４．大学祭（清風祭）……11

Ⅴ　健康管理
１．保健室の利用案内……12
２．定期健康診断……12
３．学生教育研究災害保険……12
４．大学生活を健康に過ごすために……13
５．感染症……14
６．飲酒・喫煙・薬物乱用……16
７．HIV・STD……16
８．結核……16
９．応急処置と対応……16
10．AED 設置場所 ……16

Ⅵ　図書館利用案内

１．開館時間……17
２．休館日……17
３．利用資格……17
４．貸出……17
５．紛失・破損……17
６．予約……17
７．購入希望……17
８．館内案内……18
９．サービス……18
10．マナー……18

Ⅰ　キャンパスルール

１．事務窓口取り扱い時間　　◇平　日　９：00～11：10　12：10～18：00
◇土曜日　９：00～12：00

【総務課窓口】
・学費納入に関すること
・諸証明書手数料納入に関すること
【学務課教務係窓口】
・履修（科目の登録等）に関すること
・授業（出席・欠席、休講、教室の変更）に関すること
・試験及び学業成績に関すること
・証明書（在学証明書、成績証明書等）の発行に関すること
・教室及び備品の使用（使用願）に関すること
・教務上の連絡及び掲示に関すること
・現住所届及び住所変更届等の各種届出に関すること
【学務課学生係窓口】
・学生団体の届け、課外活動に関すること
・奨学金に関すること
・証明書（学生証、通学証明書、健康診断証明書、学割証）の発行に関すること
・学生団体の学外行事等の願い出、届出に関すること
・印刷物等の配布許可に関すること
・アルバイト紹介、アパート紹介に関すること
・遺失物・拾得物に関すること
・厚生施設及び備品の使用願いに関すること
・学生生活、生活相談に関すること
・車両等の通学及び学内駐車に関すること
【保健室】
・健康診断・保健指導、健康教育・健康相談に関すること
・当日学内で発生した体調不良や怪我等の応急処置に関すること
・学生教育研究災害保険の手続きに関すること
【進路指導室】≪短期大学部１Ｆ≫　◇平日　９：00～16：30　◇土曜日　９：00～12：00
・進路（就職・進学等）相談に関すること
・資格取得に関すること
・公務員受験に関すること
・教職課程に関すること
・就職に関する資料（求人票・会社案内）などを閲覧できます。

２．証明書・届・願

学生生活に必要な諸手続きを怠り、不十分だったり、提出期限に遅れたりすると、本人が不利になり学習上支障をきたすこともあるので充分注意してください。

諸手続きをするとき、下記一覧表の所定の用紙（教務係の窓口）で必要事項を記入の上、当係に提出してください。

			種類	提出期日	手数料	備考
学務課	教務係	証明書	試験受験許可証	随　時	¥500	即日交付
			在学証明書		¥200	翌日午後交付 (長期休暇中は火曜・金曜のみ発行)
			成績証明書			
			卒業見込証明書			初回7日後交付
			卒業証明書			
			単位拾得見込証明書			7日後交付
			退学証明書			
		願	休学願	随　時	保証人連署	
			退学願			
			復学願			
			再入学願			
			追試受験願	指定日まで	¥1,000	
			再試受験願	随　時	¥2,000	
		届	住所変更届		保証人連署	
			保証人変更届			
			本籍地変更・改姓名届			指定書類添付
			欠席届（授業）	指定日まで		指定書類添付
			試験欠席届			
	学生係	証明書	学生証（再発行）	随　時	¥3,000	随時発行
			通学証明書		無料	翌日午後交付
			健康診断証明書		¥200	
			旅客運賃割引証（学割証）		無料	
		願	施設利用申請書	事　前		
			学生団体設立願			
			掲示願			
			自動車駐車場使用許可願 （自動二輪・原付も含む）	大学：随　時 短大：前期・後期	後日許可証発行 （ダッシュボードに提示）	
		届	合宿届	7日前	顧問連署	
			学外活動届			
			諸催届			

３．主な証明書

【学校学生生徒旅客運賃割引証】

学校学生生徒旅客運賃割引証は JR 線片道 100 ㎞を超える区間の割引普通乗車券を購入する場合に限り使用できます。

⑴　学校学生生徒旅客運賃割引証交付願に必要事項を記入し、学生係へ申し込んでください。

⑵　有効期限は、発行日から３ヶ月間です。

⑶　学割運賃で交通機関を利用する場合は、必ず学生証を携帯してください。

⑷　本人以外は、使用できません。もし不正に使用した場合、普通旅客運賃の３倍に相当する額を追徴されますので注意してください。

【通学証明書】

自宅から大学までの通学区間内に乗車する路線バスの通学定期乗車券及び JR 定期乗車券を購入する際に必要です。

【スクールバス】

スクールバスの運行表は、学生係窓口前、学校ホームページに提示してあります。

休業・諸行事等で運行ダイヤが変更になる場合もあるので、掲示で確認するようにしてください。

４．アパート紹介

自宅からの通学が困難な学生に対し学生係では、安心できる物件を紹介しています。

生活費に占める割合など充分に考慮してください。

※住所を変更した場合は、「住所変更届」を教務係へ必ず提出してください。

５．学生への連絡方法

大学からの連絡は、Gmail・Google classroom・掲示板（学務課前）によって行われます。

大事な情報を発信しますので、確認漏れのないようにしてください。

〇教務関係（教務係前）

授業に関すること（教室変更、休講連絡等）、定期試験の時間割り、追試・再試の連絡、履修登録に関すること等

〇学生生活関係（学生係前、学生エントランス横）

医療関係（健康診断等）、奨学金、呼び出し、アルバイト、学友会、課外活動等、重要事項が掲示されますので「知らなかった」では通用しません。場合によっては学生個人に直接連絡することもありますので定期的に確認してください。

〇３階学生サロン（各種催しの案内・情報等）

〇その他の連絡

学生宛の電話及び郵便物は一切取り扱いません。

放送での呼び出しも緊急時以外は行いません。

6．拾得物・紛失物・盗難への取り扱い

・学内で拾得又は紛失した場合は、速やかに学生係に届け出てください。
・学内の紛失で取得されている場合、学生係前の忘れ物ケースに保管されるので見てください。
・学内での盗難には充分注意し、被害の際は直ちに学生係に届出て職員の指示を受けてください。盗難は荷物の一時放置等、主に本人の不注意から生じています。各人が持ち物には記名し、被害にあわないよう自己防衛に努めてください。
・特に自転車の盗難に留意し、学内の駐輪場でも二重三重の施錠等の予防対策を講じてください。
・アパート等で一人暮らしの学生は、外出の際や就寝前には必ず戸締り・施錠をし、外部からの侵入には十分注意しましょう。また、長期不在の場合、家主や隣の方等に留守中をお願いし、帰宅の際はお礼を申し上げるのもよいでしょう。

7．喫煙について

君津学園内（清和大学、清和大学短期大学部、木更津総合高校）は、原則として禁煙ですが、当分の間特別に大学敷地駐車場内に１ヶ所喫煙所を設置しています。使用の際にはしっかりマナーを守りましょう。

8．家賃補助について

【補助対象者】
・通学時間が１時間 30 分を超える者・自宅外通学者で木更津市内の一般賃貸住宅に単身で居住する者
・本学のスポーツ特待生としての認定を受けていない者（学力特待は除く）
※詳細は学務課学生係まで

Ⅱ　学生生活

１．奨学生制度

【日本学生支援機構奨学金】

募集期間は第１回目が４月上旬、第２回目が 10 月上旬となります。

【清和大学特待生】

学業成績、人物ともに優れた学生に奨学金を給付し、優秀な人材の育成を目的とします。

【国の教育ローン（日本政策金融金庫)】

「国の教育ローン」は、教育のために必要な資金を融資する公的な制度で、入学金、受験費用等の入学に必要な費用及び授業料、家賃、通学に要する交通費等在学中に必要な費用として幅広く使うことができます。

【地方公共団体奨学金、民間団体奨学金等】

本学に募集依頼があった場合は、その都度掲示します。

２．学生相談室　　場所：1 階学生相談室

学生生活を送る上で、困ったことや、わからないことについてともに考え、充実した生活を送れるように解決していく場です。たとえば、一人暮らし、友人、異性、将来、健康、経済、家庭など、何でも結構です。学生係へご連絡ください。

３．学習支援

学生一人ひとりにとって最適な学習支援を行うために次の制度を用意しています。

①【担任制】気軽に相談できる担任の先生がいます。

②【オフィスアワー】専任教員が研究室（４階・５階）で学生の相談を受ける時間があります。

③【各種窓口】親身になる専門スタッフが待っています。資料を調べたいときは図書館へ、時間割や単位のことなら教務係へ、就職や資格試験のことなら進路指導室へ、その他わからないことは学生係に行きましょう。

４．体育施設

体育館・テニスコート・真武殿（１Ｆ柔道場、２Ｆ剣道場)・　硬式野球場・女子ソフトボール場利用方法学生係に許可を得て使用してください。

【優先順位】

授業➡大学行事➡部活動➡一般学生、本学教職員➡その他学生部長が必要と認めたもの

【使用上の注意】

１．設備の無断使用変更禁止、備品及び用具の無断使用禁止

２．該当する体育施設にふさわしいシューズを使用

３．禁煙
４．ポスターの無断貼付、看板の無断設置禁止
５．物品等の無断持込禁止
６．使用後の整理整頓、ごみの持ち帰り
７．戸締り、施錠の確認
８．施設破損、備品紛失等は、速やかに学生係に報告
９．火災、盗難等の事故防止につとめる
10. 試験期間中は使用禁止
≪使用時間≫　◇平　日　９：00～17：50　　◇土曜日　９：00～11：30

5. トレーニングセンター

【利用方法】
・同意書の提出と講習会の受講の後、学生係に許可を得てトレーニングセンターを使用してください。
【優先順位】
授業➡運動部活動➡一般利用（学生・学園教職員）➡その他・君津学園関連行事等➡その他学生部長が必要と認めたもの
【使用上の注意】
１．学生係の窓口にある利用者ノートに必要事項を記入する。利用者ノートには、日付・入室時間・退出時間・学籍番号・氏名を記入する。
２．設備の無断使用禁止・備品及び用具の無断使用禁止
３．トレーニングセンターにふさわしいシューズ及びスポーツウェアを着用
４．無理な反動や勢いを利用したトレーニング、力比べなどは絶対に行わないこと
５．トレーニングマシンや用具の独占、長時間の個人使用はしないこと
６．飲食禁止・但し水分補給は認める
７．禁煙
８．ポスターの無断貼付・看板の無断設置
９．物品等の無断持込
10. 利用後の整理整頓・ゴミの持ち帰り
11. 戸締り・施錠の確認
12. 施設破損・備品紛失等は、速やかに学生係に報告
13. 火災・盗難等の事故防止につとめる
≪使用時間≫　◇平　日　９：00～17：50　　◇土曜日　９：00～11：30
（夏期・冬期休業）　原則使用禁止・但し申請書が提出されていれば例外とする
※試験期間及び学校行事等のある場合、利用ができません。

６．車両通学及び構内駐車

１．自家用車での通学は、特別な理由があり自家用車での通学を希望する場合、申請に基づき審査の上可否を判断します。

２．自転車及びバイクでの通学は、申請の上指定された駐車位置に駐車することで許可します。

【自家用車通学の許可条件】

１．公共の交通機関利用が著しく不便なもの。

２．使用する車両は、本人または家族名義であること。

３．任意保険に加入済みであること。

４．その他、特に学長が許可したもの。

５．利用マナーを遵守できるもの。

【学内駐車場使用許可願の申請】

１．自家用車、バイクでの通学を希望する者は、所定の学内駐車場使用許可願を学生係に提出すること

２．自家用車通学の申請は、運転免許証・学生証・自動車検査証・損害賠償責任保険証書（任意保険）の写しを添付すること。

３．バイク通学の申請は、運転免許証・学生証・損害賠償責任保険証書（任意保険）の写しを添付すること。

４．許可取得後、学内駐車場に駐車する場合は、駐車許可証を外部から判断できる位置に提示すること。

５．車両変更の場合は、速やかな届け出ること。

【通行規制】

１．車両の駐車場所は、指定された駐車場のみとします。

２．車両で太田門から入り、学園キャンパス内を通行することは、禁止します。

３．学生車両は、清和門から学園キャンパス内に立ち入ることはできません。

７．テラス

テラス（ココロ・テラス、ココロ・カフェ）にて食事・軽食をとる事ができます。

利用上の注意（全てセルフサービスです）

１．使用した食器は、返却コーナーへ

２．ペットボトル・空き缶・紙パック等は分別し、それぞれのゴミ箱へ

３．食堂を清潔に利用してください。

≪営業時間≫

ココロ・テラス　◇平日　　11：30～14：00

ココロ・カフェ　◇平日　　10：30～16：00

※（土曜日営業なし）都合により営業時間の変更があります

８．真板幸男記念学生会館

故真板幸男先生は、君津学園名誉理事長のご長男であり、君津学園副理事長、清和女子短期大学附属幼稚園副園長、木更津中央高等学校、清和女子短期大学附属高等学校、市原中央高等学校の副校長及び清和大学担当理事をも兼任し、その業務は多忙を極めたが、旺盛な体力気力を以って各分野に手腕を振るい、学園運営の業務を整理するとともに、教職員の声望みを集めて理事長の良き片腕となっていました。残念ながら平成 11 年 9 月 23 日にご逝去されました。故人の類稀なる業績と教育に対する貴い情熱を永く後世に伝え、学園の鎮護として竣工されたのが「真板幸男記念学生会館」です。

１．１階フロア

コンサート、集会、講演会、文化活動の場として使用できますが、施設使用申請が必要になります。

２．２階フロア

談話室として学生会館の利用時間内は許可の必要なく利用できます。

３．地階フロア

各サークルの部室、及びシャワールームとして利用できますが、部室及びシャワールームの鍵は、学生係で借りてください。

学生会館の地階の部室使用時には非常時に備え、出入口の扉も開けておくこと。

なお、部室と扉の鍵は、学生係窓口で管理簿に記入してから使用すること。

≪利用時間≫

◇平　日　9：00～16：30　　◇土曜日　9：00～11：30

※利用時間は、変更になる場合があります。　お互いにマナーを遵守し利用してください。

Ⅲ　清和大学学友会

学友会は、本学の教育目的を旨とし、学生相互の友愛を深め、学問の自由な発展及び学生生活の向上を図ることを目的として発足するもので、本学学生全員を構成員とし、スポーツや文化活動を振興し、会員相互の親睦を図る団体であります。

学友会とは、大学の年中行事である大学祭の開催行事、新入生歓迎行事、又、公認団体である文化系及び体育系サークル活動への援助、更にプレゼミ及びセミナール（研究会）への援助などの事業を行っております。

会員：学生会員（本学学生）、教職員全員（学長、学部長、学生部員、学生委員、事務局長、学生係長）、特別会員（大学担当理事、その他総会で承認された会員）

構成機関

総会：（最高議決機関、前年度の事業報告、決算報告及び監査報告、当年度の事業計画及び予算案、その他必要事項）

定期総会……年１回

臨時総会……必要に応じて執行部：（学友会役員が兼任）

代表者委員会：（総会の審議事項以外の学友会運営上生ずる懸案事項を審議決定する議決機関）

執行部役員……７名

部会委員会代表者……２名

同好会委員会代表者……２名

大学祭実行委員会代表者……１名

部会委員会：（各部と執行部との連絡並びに諸問題の調整）各部の代表者、同好会委員の代表者２名

同好会委員会：（執行部及び部会委員会との連絡並びに諸問題の調整）各同好会の代表者

大学祭実行委員会：（大学祭の企画・運営）会員の有志から活動に必要とされる数名で構成

監査委員会：（会計の監査）学長、副理事長、学生部長、学生委員から１名

監査委員の選出（会員の投票により選挙し選出する。）

選挙管理委員会：（選挙管理事務）代表者委員会から選出５名

Ⅳ　課外活動

１．課外活動

広い知的視野を開拓し、豊かな情操と健全な心身を育成して在学中はもちろん、将来社会会の一員としての人格形成のために必要各ことのできないものであります。

【団体設立について】

団体設立を希望する者は、学生係にある「学生団体設立願」の提出が必要です。

①申請条件：顧問教職員等及び活動が円滑に行われるのに必要な５名程度の会員数

②提出書類：提出書類：学生団体設立願、団体設立の趣旨、会員名簿、年間計画書

【部への昇格】

願い出が承認されると「同好会」として発足します。諸条件を満たした上で「部」に昇格することができます。

【手順】

①部会委員会による「部昇格審査会議」で審査を受け、学生部に推薦される。

②学生委員会の審議を経て、学長の承認を得る。

③学友会総会で昇格が決定する。

【条件】

①部への昇格は、同一種目について１団体

②原則として週１回以上の活動が継続的に行われていること（ミーティングを含む）

③活動記録書、会計簿、収支決算書が作成されていること

【部・同好会の継続申請手続について】

毎年、４～５月に全ての部活動、同好会活動学生団体は、活動の継続申請をしなければなりません。期限までになかった場合、部、同好会の区分に関わらず、当該年度で廃止したものとしますので、注意してください。申請書は部会委員会、同好会委員会に提出してください。

※「部昇格審査対象団体資格審査」及び「部昇格審査会議」を６月に実施する。

２．部・同好会への加入

学生係では加入手続きは行いません。各部及び同好会の代表者・関係者が直接問い合わせ、各々の手続きを行ってください。また、各部、同好会用のメールボックスに氏名、連絡先等を記入したメモを入れ、加入希望の意志を伝えるのもよいでしょう。掲示板にも入部、入会勧誘があります。

体育部：【強化指定部】硬式野球部・女子ソフトボール部・剣道部・柔道部・陸上部

３．課外活動に当たっての諸手続き

課外活動を円滑かつ有意義にするため諸手続きは学生係に相談してください。

【学外行事などを行う場合には】

合宿、試合、旅行、催物などを行う場合、他からの問い合わせや万一事故遭遇の際、家族への連絡などのため、あらかじめ学生係へ届け出てください。また、常に自分の身分を証明できるよう、学生証を携帯してください。

※届出のない場合、事故など、課外活動中に含まれず、学生教育研究災害傷害保険に適応されません。

【施設、備品等の利用について】

施設を利用したい場合や、備品を借りたい場合は、学生係に願い出てください。

４．大学祭（清風祭）

毎年、大学祭（清風祭）実行委員会を中心とし、各ゼミ、サークル、任意団体単位で講演会・発表・展示・模擬店など、数々の趣向を凝らした催し物を展開しております。

大学祭は全学あげての行事であり、学生と教職員との親睦を図り、更には地域住民の方々との交流を行う機会でもあります。

Ⅴ　健康管理

１．保健室の利用案内

保健室では、皆さんが心身ともに健康に学生生活が送れるようサポートします。

プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください。

≪場　　所≫　短期大学部１階保健室

≪開室時間≫　◇平　日９：00～17：00　◇土曜日　9：00～12：00

主な利用内容

【応急処置】

当日学内で発生した怪我や体調不良などの応急処置を行っています。必要があれば病院を紹介します。

【健康相談】

健康について不安・悩みなどの相談に応じています。相談内容は守秘されるので安心して利用してください。

【健康チェック】

身長・体重・血圧など自由に測定できます。測定値に関しての相談にも随時応じます。

【カウンセリング】

カウンセラーによるカウンセリングを行なっています。

自分らしく生きることや、他者と適切にかかわっていくことでこころが豊かになることを願っています。（予約が必要になりますので保健室にご相談ください。）

２．定期健康診断

毎年４月に全学年を対象に実施しています。在学中は、学校保健安全法で健康診断を毎年受けることが義務付けられています。全員必ず受診してください。

※受診しなかった場合

すみやかに学校指定の病院または近医に受診して結果を保健室に提出してください。

この場合の費用は自己負担です。

３．学生教育研究災害保険

本学では学内外の事故に備え、学生教育研究災害保険に全員加入しています。

大学施設内・部活動中・通学中等のけがは、早めに保健室又は学生係に連絡してください。

（保険金が支払われる場合）

対象範囲	内　　容
正課中	授業中とそれらに関する研究活動中
大学行事中	大学が主催する行事中
大学内にいる間	休憩中等
課外活動中	大学に届け出た課外活動中
通学中	（保険のしおり参照）

（保険金が支払われない場合）

詳細は、「学生教育研究災害傷害保険のしおり」を参照してください。

４．大学生活を健康に過ごすために

体調不良や病気で保健室を利用する学生の中には、不規則な生活で、健康管理ができていない人が多く見うけられます。

偏った食生活、運動不足、夜型の生活、ストレスがたまる一方の生活は、避けたいものです。そこで、学生生活を健康で過ごすためのアドバイスです。

【食生活のポイント】

・少しずつでも自炊を始める（簡単なものから、徐々にバランスを）

・野菜をしっかり食べる

・インスタント食品はひと工夫する（野菜、海藻を加える）

・塩分は控えめに

・食べ過ぎ、肥満に要注意（肥満は、高血圧・糖尿病・心臓病の引き金になる）

BMI＝体重÷身長÷身長（BMI が 25 以上だと肥満気味）

・朝食は、忙しくても毎日とる習慣を（朝食抜きはダメ。せめて牛乳とパンでも…）

朝食抜きは…

１．学習の集中力やスポーツ時のスタミナ不足になる。

２．脳のブドウ糖が不足し、頭はぼんやり、働きは鈍い。

３．外食は、品数の多いものを（定食など）

【運動習慣を身につける】

人間の体は、動くことによって健康が維持されるようにできています。

運動不足は、肥満を招き、生活習慣病の温床となります。

【ストレスを解消する】

適度なストレスは「刺激剤」として不可欠のものですが、ストレスをためると、心身をむしばむ大きな要因になります。

時には、「手抜き」や「息抜き」でリラックスすることが必要です。

・規則正しい生活を心がける

朝寝坊や夜更かしなどで、生活のリズムが乱れると、心までルーズになりストレスがたまりやすい。

・悩みを一人で抱えこまない

友人や家族に相談する。また、大学では、学生委員の先生、学生係、保健室で相談に応じています。（プライバシーは、厳守されます）

・軽い運動で気持ちのいい汗を流す

気分の晴れないときは、軽いジョギング、散歩なども効果的。

・「No!」という勇気をもつ

すべての人に同調ばかりしていると、心のバランスが崩れます。

・眠りかけている五感（聴・視・嗅・触・味）を刺激する

音楽を聴く、ハーブの香りをかぐ…。

・完璧主義を捨てる
何事も完璧にやろうとすると、自分の心まで窮屈になります。
人生には、失敗やままならないことがつきものです。

5．感染症

新入生へのメッセージ Ｐ８～P9 参照

【感染症について】

感染症とは、病原性をもつ微生物（ウィルス、細菌、寄生虫など）が人体に侵入して引き起こされる病気の総称で、その中には人から人へとうつっていく病気が数多くあります。大学は多くの人が集団生活をしている場であることから、感染症が蔓延しやすい状況にあります。

予防のための行動と、感染した時の適切な対応で、感染症の流行を抑えましょう。

学校においては、予防すべき感染症が定められています。(学校感染症：裏面表を参照)

【学校感染症と診断されたら】

１．医師の指示に従って療養してください
感染症と診断されたら大学に電話連絡をしてください。
他者へ感染を広めないためにも外出は控えてください。
登校時期については医師に確認し、その指示に従ってください。

２．登校できるようになったら登校には医師記載の**「登校許可書」**の提出が必要です。

【感染を防ぐには（感染予防)】

・予防接種が推奨されている疾患
学校感染症を予防するために予防接種が推奨されている疾患には、麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、百日咳などがあります。
・過去にかかったことがなく予防接種を受けたことのない人は、保護者・主治医と相談のうえ予防措置をとりましょう。
・流行時期には混雑している場所への外出を控えましょう。
・外出後の手洗い、うがいを習慣にしましょう。
・咳が出るときはマスクをしましょう。
・普段からの体調管理が大切です。栄養、睡眠を十分にとり体力を維持しましょう。
・規則正しい生活習慣を身につけましょう。
・咳や発熱が続くときは早めに医療機関を受診しましょう。
・海外旅行中や帰国後に、発熱、発疹、下痢やおう吐などの症状が出たら、受診してください。

学校において予防すべき感染症の種類と出席停止期間の基準

（学校保健安全法施行規則第 18 条、19 条による）

	疾　　病	出席停止となる期間の基準
第１種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（病原体がベータコロナウイルス属ＳＡＲＳコロナウイルスであるものに限る。）、中東呼吸器症候群（病原体がベータコロナウイルス属ＭＥＲＳコロナウイルスであるものに限る。）及び特定鳥インフルエンザ（感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（平成１０年法律第１１４号）第６条第３項第６号に規定する特定鳥インフルエンザをいう。次号及び第１９条第２号イにおいて同じ） 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第６条第７項から第９項までに規定する新型インフルエンザ等感染症，指定感染症及び新感染症	治癒するまで （学校保健安全法施行規則第１９条第１項第１号）
第２種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症を除く）	発症した後５日を経過し，かつ解熱した後２日（幼児にあっては３日）を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	発症後５日を経過し，かつ，症状が軽快した後１日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は５日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻しん（はしか）	解熱した後３日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺，顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後５日を経過し，かつ，全身状態が良好になるまで
	風しん（三日ばしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後２日を経過するまで
	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	
	※病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは，この限りではない。 （学校保健安全法施行規則第１９条第１項第２号）	
第３種	コレラ	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで（学校保健安全法施行規則第１９条第１項第３号）
	細菌性赤痢	
	腸管出血性大腸菌感染症	
	腸チフス	
	パラチフス	
	流行性角結膜炎	
	急性出血性結膜炎	
	（その他の感染症） Ａ群溶連菌感染症　ウイルス性肝炎 マイコプラズマ感染症　感染性胃腸炎 その他の感染症（　　）	

（学校保健安全法施行規則第１９条第１項第４号）第１種若しくは第２種の感染症患者のある家に居住する者又はこれらの感染症にかかっている疑いがある者については、予防処置の施行の状況その他の事情により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。

６．飲酒、喫煙、薬物乱用

新入生へのメッセージ P36～P41 参照

７．HIV（エイズ）・STD（性行為感染症）

新入生へのメッセージ P42・43 参照

８．結核

結核は、結核菌の感染によって起こる伝染病です。患者が咳をしたり、話をしたときに結核に耐性のない人がこれを吸い込むことにより感染する病気です。でも、結核に感染しても必ず発病する訳ではありません。通常は、身体の免疫機能が働いて、結核菌の増殖をおさえます。しかし、栄養状態や体力が低下している時は、免疫力が弱まり結核菌が増殖し発病します。

９．応急処置と対応

新入生へのメッセージ P48・49 参照

10. AED 設置場所

１．短期大学１階エントランスホール

２．清和大学事務局入口

３．清和大学硬式野球場

※救急車が到着するまで、AED で処置をする。

VI　図書館利用案内

1.開館時間（利用規定とは別に、時間割によって変更。）

≪授業期間中≫　◇平　日　　9：00～18：00　　◇土曜日　9：00～12：00

≪長期休業中≫　◇平　日　　9：00～16：30　　◇土曜日　9：00～12：00

2.休館日

日曜日、祝日、国民の休日、休業期間中の一定期間

※祝日でも、通常授業のある日は開館します。

※開館日・時間は社会情勢や時間割等によって変更の可能性があります。
　最新の情報は図書館用掲示板、Gmail 等で確認してください。

3.利用資格

本学学生（科目等履修生・委託生を含みます）

本学卒業生

本学教職員

図書館長が許可したもの

4.貸出

学生証を呈示してください。

貸出冊数：最大 10 冊まで

貸出期間：３週間以内（長期休業中は延長できることもあります）

参考図書・雑誌・判例集・AV 資料・新聞は貸出禁止です。

返却期限を過ぎた場合は、超過した日数だけ貸出禁止になります。

5.紛失・破損

貸出中の図書を紛失・破損したときは、速やかに申し出てください。原則として同一の図書、又は相当の代価をもって弁償していただきます。

6.予約

利用したい図書が貸出中の時は、予約出来ますのでカウンターで申し込んでください。図書館用掲示板等で連絡します。

7.購入希望

希望図書が本学図書館にないときは、カウンターで申し込んでください。大学 HP からの申し込みもできます。

8.館内案内

1階	図書館用掲示板	開館予定や各種の連絡事項を案内します。
	カウンター	貸出、返却、各種サービスの受付をします。
	パソコンコーナー	パソコンによる本学資料の検索、インターネットによる判例、新聞、文献などの検索ができます。また各種講義の課題作成、学生生活上必要な各種申請をすることもできます
	開架閲覧室	参考図書、新着図書、新聞、雑誌、製本和雑誌、資格試験関係図書、和書（法律分野）、日本の判例集、文科省検定教科書（中学・高校）、大学指定教科書、大学生の間に読んでおきたい本、コピー機
地下	開架書庫	和書（法律分野以外）、洋書、製本洋雑誌、他大学紀要、外国判例集、官報、文庫本

9.サービス

①レファレンス

「資料がどこにあるかわからない」「どうやって調べればいいのかわからない」そういう時はカウンターで相談してください。レファレンスとは、文献の所在調査やデータベースの利用方法など、利用者の求めに応じてお手伝いするサービスです。

②他機関への文献複写依頼

本学にない文献（コピー）を他機関から取り寄せることができます。本学の OPAC で有無を確認のうえ、学内に所蔵していないものに限りお申し込みください。コピー代や送料など実費は申込者負担になります。

③他機関への現物借用依頼

本学にない図書は他機関から借用できます。借用期間、利用条件等は依頼先機関によって異なります。利用できる期間は３週間から１ヵ月間ぐらいです。往復の送料が申込者負担になります。

④他機関への紹介状発行

他機関へ直接行って利用したい方には紹介状を発行します。事前に相手館の OPAC で所蔵を確認したうえで申し込んでください。相手館に問い合わせてから作成しますので、訪問日の２～３日前までにはお申し込みください。

※OPAC：オンラインでの蔵書検索システム

10.マナー

マナーを守り気持ちよく利用できるよう、皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

●静粛にし、他の閲覧者の迷惑となる行為をしないこと

●資料や設備等を汚損または毀損しないこと

●ペットボトル、水筒などしっかり蓋のできる容器での水分補給以外の飲食・喫煙をしないこと

●スマートフォン等で通話しないこと