

青大 ほけんだより

2026年7月（第20号）



すいぶんほきゅう

夏の水分補給のポイント ～暑さ本番の前に知っておきたいこと～

成人に必要な水分量は、体重1kgあたり約40mlです。例えば、体重が50kgであれば2リットルが目安になりますが、実は1日3回の食事を摂ると約1リットルの水分が補給されます。つい「水分補給＝液体」と考えがちですが、夏に重要なのは「3回の食事＋残りを水分で摂取する」こと。ただし、カフェインやアルコール類、エナジードリンクは、強い利尿（水分を体外へ排出する）作用があるため、逆にだるさ・めまい・頭痛等を引き起こす危険性があるので注意が必要です。



青大探検 ～「国際交流センター」って何をするところ？～

青大構内にある様々な施設や設備、そこに働く皆さんを紹介します。そして、青大生の「困った」「どうしよう」を「良かったQ」につなげるようなヒントをお知らせします。今回は「国際交流センター」についてお知らせします。



3号館
学生ラウンジ前入口から入って

～まずは自己紹介～

センター長 田中 滉一郎 さん

青森市出身。都留文科大学文学部英文学科卒業。大学時代はアメリカ文学や演劇（戯曲）などにふれる機会が多く、文学や表現の世界に関心を深めながら学生生活を送りました。その後、一般企業（英会話教室）へ就職。社会人として働きながら本学の「日本語教員養成プログラム」を受講したことが本学と関わるきっかけの一つとなりました。2019年に入職し、広報や学生支援、数学関係の業務などを経て現在の役職に就きました。



国際交流センター
Center for International Exchange



～国際交流センターって何をするところ？どこにあるの？～

青森キャンパスでは、3号館1階にあり、隣には日本語教育センターと学生ラウンジがあります。センターは、月～金曜日の8:30～17:00まで（昼休みを除く）開室していて、東京キャンパスのメンバーと連携しながら主に留学生の入学から卒業までをサポートしています。現在、留学生は179名いますが、そのうち青森キャンパス在籍は39名。留学生の在留期間や必要な手続きは一人ひとり違うので、出入国在留管理局等と連携しながら、手続きに遺漏がないように進めています。また、言葉や文化、制度の違いは学生生活や日常生活に大きく影響します。例えば、アパートでの生活では、ゴミの分別や出し方、近隣との関わり方など、日本で生活するうえで必要なマナーを理解することも大切です。国際交流センターでは、そうした日々の小さな困りごとにも寄り添いながら、留学生が安心して大学生活を続けられる環境づくりに取り組んでいます。今年度は、異文化交流サークルとともにバーベキュー大会を企画したり、協定を結んでいる海外の大学から短期留学生の受け入れなど、様々な国際交流を企画・運営しています。

～青大生にひとこと～

広くいろんな人と交流してほしいと思います。特に留学生との交流は国や文化の「違い」を知るだけではなく、自分自身の考え方や物事のとらえ方に気づく良い機会となります。あまり難しく考えすぎず、まずは「気軽に挨拶をする」ことから始めてみませんか。また、本学は地域と密接な関係にある大学です。さまざまな出会いや活動を通じて、自分の視野や可能性を広げていってください。



不定期で国際交流センターニュース
も発行しています！