

### 新入生・新入職員の皆さん、ようこそ 横浜市立大学へ

保健管理センターは、心身の健康づくりの拠点として皆さんをサポートします。

#### [主な業務]

- \*医療・健康相談：応急処置（急なケガや体調不良に対応）、医師による診察（投薬、薬の処方等はありません）、保健師、看護師による健康相談や助言を行っています。
- \*キャンパス相談：学業や仕事のことだけでなく、人間関係などあらゆる心配ごと、悩みごとをお受けしています。
- \*健康診断：学生は4月、教職員は8～9月に実施します。
- \*感染症対策：インフルエンザ予防対策、小児感染症対策、その他感染症に関する情報提供など。
  - ・新型コロナウイルス感染症と診断された時は、保健管理センターまたは、所属するキャンパスの保健室にご連絡ください。
  - ・日々の体調管理をお願いします。
  - ・発熱等風邪症状が見られる時は、大学を休み外出を控えましょう。



詳細はリーフレットやWebサイトをご覧ください。

### 新生活に向けて

#### 【学生のみなさまへ】

新年度になり新入生の中には親元を離れて一人暮らしを始めている方もいるかと思います。急な病気やけがに備えて、確認・準備しておきたいことを挙げてみました。参考にしてください。

- ・救急箱（体温計、常備薬、絆創膏等）の準備
- ・近所の病院やクリニックの確認
- ・保険証の準備
- ・緊急時の連絡先や、近所に住んでいる親戚、友人等の連絡先の確認
- ・スポーツドリンク、温めるだけで食べられる食品（おかゆなど）の常備

日頃から生活リズムを整え、バランスのとれた食事を心がけましょう。

#### 4月は学生定期健康診断があります

鶴見キャンパスは4月6日、八景キャンパスでは4月10～14日、福浦キャンパスは4月19～21日に実施します。事前にYCU-BoardでWeb問診を配信します。必ず「2023年度学生定期健康診断のお知らせ」に記載している、Web問診回答締切日までに実施してください。

発熱等の風邪症状があるときは、健康診断を受けられません。

詳細は保健管理センターのWebサイトや掲示版で確認し受診してください。

### 新年度の不調に注意～キャンパス相談のご案内～

新年度がはじまり、新入生・新入職員の皆さんがキャンパスや職場にやってくる時期となりました。進学や就職だけでなく、春は多くの方が立場や状況の変化を経験する季節です。また新型コロナの感染が落ち着き、社会活動も変わって（元に戻って）きつつあります。

色々な変化を経験したとき、人はつい緊張したり気合が入ったりして、必要以上の頑張りをしてしまうものです。しかし、ただでさえ変化に対応するのに力を使う時期。心身の疲労を溜めて、不調に陥らないよう注意しましょう。不眠や過眠、食欲不振や過食、気分・活力の低下、身体の痛みや動悸などは、疲労やストレスが溜まったときに起こる典型的な不調です。少しでも調子がおかしいと感じた場合は、早めの対処を心がけましょう。まずはゆっくり休むこと。気晴らしや軽い運動といったセルフケアも重要です。それらで対処しきれないと感じたら、医療機関やキャンパス相談の利用を検討してみてください。

キャンパス相談では、あなたが抱えている悩みや問題について話し合い、気持ちを整理したり、問題に向き合っていくお手伝いをしたりしています。

人間関係・健康・仕事・学業・進路など、ご相談内容は様々です。本学の学生、教職員の方が利用でき、費用はかかりません。ご利用の際は下記にご連絡ください。



### キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

#### <心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

\*詳細はお問い合わせください