

保健管理センターニュース

2023年7月

暑さ対策 日頃の健康管理

熱中症の発生にはその日の体調が影響します。夏を健康に過ごすためには意識的に行動することが大切です。日頃から適度に運動し、暑さに備えた体づくりをしましょう。

- ・涼しい時間帯に、こまめに水分を補給しながら、ウォーキング（有酸素運動を汗ばむ程度の強度で20分～30分程度）などで汗をかく機会を増やすことで、急な体温上昇にも対応できる体づくりができます。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

規則正しい生活を心がけましょう。

- ・偏食を避け、1日3食、栄養バランスよく食事をしましょう。夏バテ防止にはビタミンBを含んだ食材（豚肉・大豆製品・うなぎなど）がおすすめです。

- ・睡眠を十分にとり、体調が悪いと感じた時は、無理せず早めに休息をとりましょう。

自分の健康状態を知り、普段から生活習慣改善に努めたり、治療を受けている人は治療の継続をしましょう。

<教職員の方へ>

令和5年度定期健康診断がはじまります

労働安全衛生法により職員の健康診断が義務づけられています。対象者は受診しましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のために、分散受診をお願いします。

<健康診断日程>

附属病院：8月8日（火）、22日（火）
8月24日（木）、25日（金）
9月11日（月）、22日（金）

センター病院：8月28日（月）、29日（火）
8月30日（水）
9月15日（金）、28日（木）
9月29日（金）

八景キャンパス：8月21日（月）
9月14日（木）

鶴見キャンパス：8月7日（月）

※内容・時間等の詳細はこれから配付される「健康診断のお知らせ」「日程表」を確認してください。

※不明な点は各所属の健康診断担当にご確認ください。

フィッティングボード設置のお知らせ

学内における環境整備の一環として、YCUスクエアの多目的トイレか所に、大学後援会予算でのフィッティングボード設置が行われました。折りたたまれている器具を開くと、50cm×50cmほどの丈夫なボードが降りてきます。オストメイトの方や男女別の更衣室が使えない方の着替え場所としてご利用いただけます。今回フィッティングボードが設置されたのは一か所のみですが、大学では引き続き、学生が使いやすいキャンパスの整備に努めてまいります。



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