

梅雨時期の健康管理

6月に入ると梅雨の時期を迎えます。梅雨時は気候も安定せず、体調を崩しやすい時期でもあります。

気圧や気温の急激な変化により、交感神経と副交感神経のバランスが崩れやすく、自律神経が乱れることでさまざまな心とカラダの不調が起きる場合もあります。また、梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。

-対策-

- 朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる。雨や曇りでもカーテンを開けて、部屋を明るくするようにしましょう。
- しっかり睡眠をとりましょう。
- 日頃から栄養バランスのよい食事に心がけ、朝食はきちんと摂るようにしましょう。
- 薄手のカーデガンなどを携帯し、冷房等で、冷えを感じたら羽織るようにしましょう。
- のどが乾いたと感じたら必ず水分補給、のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 暑さに負けない体力づくりをしましょう。



<学生の方へ>

健康診断の結果について

健康診断の結果は、6月以降に YCU-Board のポートフォリオ「健康診断」から確認することができます。健康診断結果は1年毎の健康チェックに役立てましょう。

健康診断を受けられなかった方は、医療機関で健康診断を受け、結果のコピーを保健管理センター、または福浦キャンパス保健室・鶴見キャンパス保健室に6月28日（金）までに提出してください。

感染症に関する調査票の提出(入力)について

新入学1年生で「感染症に関する調査票」を提出していない方は、ご自身の母子健康手帳を確認し、YCU-Board 画面から提出(入力)してください。

入力の方法はオリエンテーション時に配布された「スタートアップガイド」や「保健管理センターのWebサイト」で確認することができます。

合理的配慮とバリアフリー支援室

横浜市立大学を含めた国公立大学では、2016年の障害者差別解消法施行当初から、法的義務として合理的配慮の提供をおこなっています。そしてこの2024年4月からは、私立大学を含めた民間事業者でも、合理的配慮の提供が法的義務になりました。

大学における合理的配慮とは、障害のある学生が、他の学生と平等に「教育を受ける権利」を行使できるようにする、必要かつ適当な変更や調整のことです。

保健管理センターの中にあるバリアフリー支援室では、障害や疾患を持つ学生の相談を受けつけ、合理的配慮の提供を含め、その人がうまく学生生活を送っていただけるようサポートしています。もしなにか障害や疾患（診断されていなくても）を持っていて、学生生活に支障が出ているということがあれば、一度バリアフリー支援室にご相談ください。「気になる学生がいる」「障害のある（ありそうな）学生への対応について聞きたい」という先生方からのご相談も受けつけています。

バリアフリー支援室【問い合わせ・申し込み】

Tel 045-787-2237

Mail ysupport@yokohama-cu.ac.jp

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