

流行期の感染症予防について

例年、冬場はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、様々な感染症が流行する季節です。今シーズンも、インフルエンザの流行期に入りました。

流行期は医療機関も混雑します。もしものときの備えと相談先を確認しておきましょう。また、引き続き感染予防対策を徹底しましょう。

「かからない」、「うつさない」を意識した行動が重要です。

「かからない」ために

- ・石けんでの手洗いを励行しましょう。
- ・人混みを避け、十分な睡眠、栄養をとり、体力をつけ、抵抗力を高めましょう。

「うつさない」ために

- ・マスクは場面に応じて適切に着用しましょう。
- ・症状のある方は外出を控えましょう。



もしもの発熱に備えて、解熱鎮痛剤等の常備薬やコロナの検査キット等を備えておきましょう。また、予め休診日時等の確認や、地域の緊急医療相談や医療機関案内等の確認をしておきましょう。

1月は一年のスタート月です。生活リズムを整えて、素敵な一年にしていきましょう。

通勤災害に注意 ② 通勤中に被災したら

通勤災害は、就業に関して住居と就業の場所との間の往復を合理的な経路及び方法で行っている際に被った傷病を指します。例えば、帰宅途中に映画館に寄るなどの経路逸脱があると、その後は「通勤」とはなりません。ただし、日常生活上必要最低限の行為（例：コンビニでの買い物）であれば、逸脱の間を除き「通勤」となります。

被災した場合の手続きは以下の通りです。

- 1.適切な処置を受ける：まず病院等で適切な処置を受けましょう。
- 2.職場への報告：職場の上司と共有し、すみやかに所属の労務担当部門に申し出ます。
- 3.必要な情報の準備：発生日時、場所、被災時の状況、負傷部位等の情報をすぐに提供できるように準備します。

労災の認定・給付請求を行うことで以下の費用が給付されます。

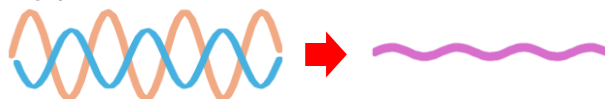
- ・病院での診察代
- ・処方された薬代
- ・装具、リハビリ等の治療代

労災として病院・薬局にかかる場合、健康保険は適用されません。保険証は使わず、受診の際に窓口で通勤災害であることを申し出てください。

※公務災害（常勤職員対象）および労災保険（主に有期契約職員・アルバイト等対象）

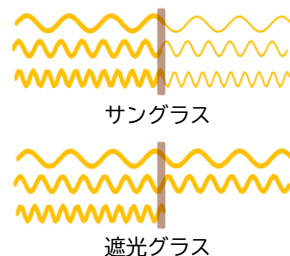
支援機器の貸し出しについて ②

バリアフリー支援室では、ルーベつき定規、電子耳栓、ノイズキャンセリングイヤフォン/ヘッドフォン、遮光グラスといった支援機器を貸し出しています。



電子耳栓やノイズキャンセルの仕組みについては知っている人も多いでしょう。周囲のノイズを収集し、それと逆位相の音を生成することで、ノイズを低減する機能です。

意外と知られていないのが遮光グラスの仕組みで、これはすべての光をカットするサングラスとは違い、まぶしいと感じやすい波長の光のみをカットするという特徴があります。



「みんなこんなもんだらう」と考えている疲れやすさも、もしかすると感覚過敏のせいかもしれません。少しでも気になっているなら、上記のような支援機器を試してみるのもよいでしょう。詳細は[保健管理センターのWebページ](#)でご確認ください。

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