学生・教職員のみなさんへの

保健管理センターニュース

発行：保健管理センター

2025 年 10 月

感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）について

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症です。月別の発生状況をみると、一年を通して発生はみられますが 11 月くらいから発生件数は増加しはじめ、12～翌年１月が発生のピークになる傾向があります。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

11 月に開催する浜大祭には不特定多数の方が来場されます。食品取扱い団体の方は衛生管理をしっかり行い、食中毒対策を徹底してください。

＜予防対策のポイント＞

・特に食事前、トイレの後、調理前後は石鹸でよく手を洗い、流水で十分に洗い流しましょう。
・加熱して食べる食材は中心部までしっかり加熱（中心温度 85 度から 90 度で、90 秒以上）するようにしましょう。
・調理器具は使用後すぐ洗いましょう。熱湯（85℃以上）で 1 分以上の加熱消毒も有効です。

＜教職員の方へ＞

2025 年度の定期健康診断は終了しました。

健康診断の結果、異常なし・要注意（A・B）と判定された場合も、経年変化（毎年数値が上昇または下降していないか等）を確認しましょう。自分の生活習慣を見直し、改善できることがないか考えましょう。

要再検査・生活改善、要治療、緊急受診（C～E）と判定された場合は、自覚症状がなくても放置せず、早めに医療機関を受診してください。

健診結果と一緒に**「受診結果報告書」が同封されている場合は、医療機関を受診した結果をご自身で記入し、必ず期日までに提出**してください。

安全に健康に働ける職場づくりのために、教職員は自らの健康の保持増進に努めるものとされています。**健康診断を受けていない方は、個人で医療機関を受診し、労働安全衛生法に基づく定期健診項目を受けてください。受診後、速やかに結果（写し）を、各所属の健診担当まで提出**してください。

タイトル

9 月は前半から後半にかけて気温がさがり、天候の安定しない日が続きました。10 月になって環境の変化があった人はそのストレスも加わって、不調が出やすくなっているかもしれません。

人体に備わる自律神経は、気候やストレスの影響を受けやすいとされています。自律神経は、身体を活発に動かしたり、興奮・緊張したりしたときに働く「交感神経」と、休息・リラックスしたときに働く「副交感神経」に分けられます。これらふたつの切り替えがうまくいかなくなると、不眠、抑うつ、だるさ、頭痛、便秘や下痢といった症状が出てくることがあります。

自律神経の乱れによる不調を予防したり治したりするためには、ストレスへの対処や生活習慣を整えることが重要です。特に充分な睡眠や、適度な運動などが効果的です。もし自分だけではどうにもならないと感じたら、医療機関の受診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	月２日(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