

保健管理センターニュース

2026 年 8 月

猛暑を乗り切る！こころとからだのセルフケア

近年、夏の猛暑が続く、熱中症だけでなく、睡眠不足や食欲低下、疲労の蓄積による「夏バテ」に悩む人が増えています。特に学生や教職員の皆さんは、授業や研究、実習、業務などで忙しく、生活リズムが不規則になりがちです。体調不良を自覚しないまま無理を続けることで、集中力の低下や学習・業務効率の低下につながることもあります。

熱中症予防の基本は、「こまめな水分・塩分補給」「適切な室温管理」「十分な睡眠」の3つです。のどが渇く前に水分を補給し、汗を多くかいたときは塩分も適度に補いましょう。また、エアコンや扇風機を活用して室温を調整し、暑さを我慢しないことも大切です。

一方で、冷房の効き過ぎによる冷えや、屋外との温度差による自律神経の乱れにも注意が必要です。冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎは胃腸に負担をかけるため、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

夏休み期間は生活習慣を見直す絶好の機会です。規則正しい食事、適度な運動、十分な休養を意識し、暑さに負けない体づくりを進めましょう。

心と体のセルフケアを習慣化し、9月から元気に学生生活や業務に取り組めるよう、今から健康管理を始めてみませんか。

参考：厚生労働省「熱中症予防情報サイト」、環境省「熱中症予防情報サイト」、横浜市「健康づくり」、気象庁「気候変動監視レポート」



<教職員> 定期健康診断について

8月から令和8年度教職員定期健康診断が始まります。対象の方は各所属からのお知らせや、YCU-net 掲示板で日程を確認し受診しましょう。

<教職員> ストレスチェックについて

労働安全衛生法に基づきストレスチェックを実施します。対象者には7月下旬に受検案内を配付しています。
◎回答期限 9月30日(水) 23:59
◎ログイン方法を見直し、受検しやすくなりました！
健診の待ち時間もご活用ください。

海外渡航時の感染症対策を忘れずに

夏休みや海外出張、留学などで海外を訪れる機会が増える時期です。渡航先によっては、日本ではほとんど見られない感染症が流行していることがあります。感染症を予防するためには、こまめな手洗いや手指消毒を心掛けるほか、体調不良時は無理な行動を避けることが大切です。また、十分に加熱された食品を選び、生水や衛生状態が不明な飲食物は避けましょう。蚊が媒介するデング熱やマラリアなどの感染症対策として、虫よけ剤や長袖・長ズボンの着用も効果的です。さらに、犬や猫、サルなどの動物には安易に近づかないよう注意しましょう。渡航先によってはワクチン接種が推奨される感染症もあるため、事前に予防接種の必要性を確認しましょう。安全で楽しい海外渡航のために、事前の情報収集と基本的な感染対策を心掛けましょう。



参考：厚生労働省「海外へ渡航される皆さまへ」、厚生労働省検疫所 FORTH (For Travelers' Health)、厚生労働省「食中毒予防のポイント」、横浜市健康福祉局 健康づくり関連情報

キャンパス相談案内

悩みごと、心配ごとがあるとき

【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp



バリアフリー支援室

障害や疾患によって修学に困りごとがあるとき

【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2237

Mail ysupport@yokohama-cu.ac.jp

