

防災の日を考えよう 防災チェック

9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの災害は、いつ発生するかわかりません。日頃からの備えが自分の命を守ることにつながります。

まずはチェック！

- 避難場所を知っている：災害が起きてから調べるのではなく、自治体のハザードマップや避難場所を事前に確認しておきましょう。
- 家族との連絡方法を決めている：災害時は電話がつながりにくくなることがあります。事前に連絡方法や集合場所を話し合っておきましょう。災害用伝言ダイヤル（171）や災害用伝言板の活用も推奨されています。
- 飲料水を備蓄している：飲料水は1人1日3Lを目安に、最低3日分、可能であれば1週間分の備蓄が推奨されています。
- モバイルバッテリーを準備している：スマートフォンは情報収集や安否確認に欠かせません。停電に備えて、日頃から充電しておきましょう。
- 家具の転倒対策をしている：地震では家具の転倒によるけがが少なくありません。家具は壁に固定し、寝る場所の近くには背の高い家具を置かないようにしましょう。



災害時には体調管理や服薬管理も重要です。持病のある方は常備薬やお薬手帳のコピーを準備しておきましょう。消防庁では、避難時に必要なものを非常用持出袋にまとめ、持ち出しやすい場所に保管することを勧めています。防災は「特別な準備」ではなく、「少し多めに備えること」から始められます。ローリングストック（使いながら備蓄する方法）もおすすめです。

<教職員の方へ> 教職員定期健康診断を実施しています

労働者は健康診断の受診義務（労働安全衛生法第66条第5項）があります。必ず受診するようにしてください。健康診断の結果「要再検査・生活改善」の項目がある方は、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。また、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記入し、期日までに提出してください。

個人で人間ドック等の健康診断（本学の健康診断の健診項目が含まれる）を受診している方は、受診後は速やかに結果の写し（コピー）を提出してください。

健康診断は、日々の健康習慣を確認できる大切なツールです。過去の結果も確認しながら、自身の健康管理を心がけてください。不明な点は各所属の健診担当にご確認ください。

季節の変わり目の体調管理について

9月は暑さが残る一方で、気温や気圧の変化も大きくなります。こうした環境変化により、頭痛やだるさ、肩こり、不眠などの不調が現れることがあります。

自律神経のバランスを保つためには、規則正しい生活、適度な運動、十分な睡眠が大切です。また、軽い散歩やストレッチ、入浴によるリラックスも効果的です。症状が続く場合は、医療機関受診やキャンパス相談の利用も検討してください。



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

