学生・教職員のみなさんへの

保健管理センターニュース　2026年11月

発行：保健管理センター

インフルエンザ流行注意報発令中

冬本番を前に、今一度感染対策の確認をしましょう



横浜市では、令和８年９月16日にインフルエンザの流行注意報が発令されました。
最新の市内全体の１週間の定点医療機関当たり患者報告数は9.00（10月28日横浜市HP掲載）となっています。患者報告数は注意報発令の目安である10.00を下回っていますが、これから冬本番を迎えます。大学では多くの人が日常的に交流するため、今一度、基本的な感染対策を確認しましょう。

＜日常生活でできる感染予防＞

- 石けんと流水によるこまめな手洗い
- 咳やくしゃみが出る場合のマスク着用
- 適切な湿度（50～60%）の維持
- 体調不良時の早めの休養
- アルコールによる手指消毒
- 室内の定期的な換気
- 十分な睡眠とバランスのよい食事



感染症対策は特別なことではなく、一人ひとりの日常的な行動の積み重ねが重要です。「かからない」「うつさない」を意識し、学生・教職員の皆さんで健康なキャンパス環境を維持していきましょう。

インフルエンザワクチンには発症予防や重症化予防の効果があることが確認されています。接種後に十分な免疫がつくまでにはおおむね２週間程度かかるとされているため、接種を希望する方は早めに検討しましょう。　出典：横浜市感染情報センター　厚生労働省インフルエンザ（総合ページ）

インフルエンザやコロナウイルス感染症に感染した場合は、速やかに Forms で報告してください。また、それ以外の「学校における感染症」に感染した場合は、速やかに各キャンパス保健室へ電話で連絡してください。

睡眠と健康管理

11月は気温の低下や日照時間の短縮により、体調を崩しやすい時期です。

十分な睡眠は心身の健康維持に欠かせず、免疫機能や集中力、学習効率の維持にも重要です。

睡眠不足が続くと、日中の眠気や疲労感だけでなく、感染症へのかかりやすさやメンタルヘルスへの影響も指摘されています。

健康的な生活を送るためには、毎日なるべく同じ時間に起床すること、就寝前のスマートフォンやパソコンの使用を控えること、朝食をとって体内時計を整えることが大切です。また、適度な運動習慣は睡眠の質の向上にも役立ちます。

インフルエンザ流行注意報が発令されている中で、感染対策に加え、
「しっかり眠ること」も大切な健康管理の一つです。忙しい時期だからこそ、
自分の生活リズムを見直し、十分な休養を心がけましょう。

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」



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