



# 保健室だより 4月号 2025



看護師在室予定 黄色：9:00～16:00 緑色：9:00～12:00 白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
		1 9:00-16:00	2	3 9:00-16:00	4 9:00-16:00	5
6	7	8 9:00-17:00	9	10	11	12
13	14	15	16 9:00-16:00	17 9:00-16:00	18 9:00-16:00	19
20	21 9:00-12:00	22 9:00-12:00	23 9:00-12:00	24 9:00-16:00	25 9:00-16:00	26
27	28 9:00-16:00	29	30			

- \* 4月8日(火)14:30～17:00に、鶴見キャンパス 学生定期健康診断・学生電離健康診断を実施します。
- \* 4月は、金沢八景・福浦キャンパス学生健診対応のため、看護師が鶴見保健室を不在にする日数が多くなります。

保健管理センターWeb サイト



## 鶴見キャンパス保健室について

鶴見キャンパス保健室は、金沢八景キャンパス保健管理センター・キャンパス相談・バリアフリー支援室等と連携を取りながら、皆さんが心身共に健康で研究に取り組めるよう応援しています。

体調不良で休養をしたくなかった時、ケガをしてしまった時、身体や心に関して気になることがある時、誰かに話をしたくなかった時など、気軽に保健室にお越しください。

場所：講義棟1階、事務室入口手前右側、レポート提出BOX隣

開室時間：平日の8時45分～17時

看護師在室日時：月・水・木・金曜日の9時～16時

(上に記したカレンダー参照してください)

看護師不在時も保健室を利用できます。

この場合は、事務室にお声かけください。

保健室では、内服薬をお渡ししません。  
偏頭痛、生理痛等の持病がある方は、  
ご自身に合った薬を携帯しましょう。

## 準備をしておきましょう

4月から、一人暮らしを始めた方もいるのではないのでしょうか。一人暮らしの心配事の一つに、体調を崩した時の対応があるかと思えます。日頃から、体調を崩さないように、食事・運動・睡眠に気を付けるとともに、体調を崩した時に備え、下記のことを準備しておきましょう。

保険証（携帯しましょう）、体温計、絆創膏、マスク、ガーゼ、とげ抜き、保冷剤、  
常備薬（解熱・鎮痛剤、風邪薬、胃腸薬、湿布、消毒薬、かゆみ止め など自分に合ったもの）、  
スポーツ飲料、レトルト食品 など



- 家の近くにどういった病院・診療所があるかを確認し、受付時間、休診日を確認しておきましょう。
- いざという時に頼れる人が身近にいますか？友人や同僚などに声をかけましょう。

## 「感染症に関する調査」について

新入生の皆さんには、YCU-Board「感染症調査票」に入力をお願いしています。

(YCU-Boardサイドメニューの「ポートフォリオ」から「感染症調査票」画面へ)

入力の方法は、保健管理センターWebサイトにあります。4月末までに必ず入力してください。

感染症から、自分を守るため、他者を守るためにも、ご協力をお願いします。

YCU-board



鶴見保健室