



保健室だより 4月号 2026



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
5	6 9:00-16:00	7 9:00-16:00	8	9	10	11
12	13	14	15 9:00-12:00	16 9:00-12:00	17 9:00-12:00	18
19	20 9:00-16:00	21 9:00-16:00	22 9:00-16:00	23 9:00-16:00	24 9:00-16:00	25
26	27 9:00-16:00	28 9:00-16:00	29	30		

★4月7日(火)14:30～16:30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

[トップページ | 保健管理センター](#)

<https://www.yokohama-cu.ac.jp/health/index.html>



◆鶴見キャンパス保健室について

鶴見キャンパス保健室では、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し、皆さんが心身共に健康で研究・学生生活に取り組めるよう応援しています。

体調がすぐれない時、ケガをした時、身体や心のことで気になることがある時、誰かに話したい時など、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

(上部の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、新生活が始まり、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としての一つに、体調を崩した時の対応があります。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？友人や同僚など困ったときに連絡できる人がいると心強いです。

◆「感染症に関する調査」について

新入生の皆さん（学部、修士、博士1年生）には、YCU-Board「感染症調査票」に入力をお願いしています。

入力の方法の仕方は、保健管理センターWebサイト [ワクチン接種歴の調査（新入生） | 保健管理センター](#)

https://www.yokohama-cu.ac.jp/health/shoumei/chousa/infection_questionnaire.htmlにあります。

YCU-Board ↓

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。

