



保健室だより 6月号 2026



看護師在室予定 黄色：在室 白色：不在

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

◆学生定期健康診断で二次検査、医療検査受診を指示された学生は、各自、指示された対応をおこなってください。

◆学生定期健康診断を受診していない学生は、自費で健康診断を医療機関で受け、その結果のコピーを6月30日までに鶴見保健室に提出してください。
社会人学生の方は職場で受診されます健診の結果で構いません。

暑さに慣れて熱中症を予防しよう！

これからの季節、熱中症に注意が必要です。体を暑さに慣らす「暑熱順化」を行うと、暑い環境下でスムーズに汗をかくことができ、体温上昇を食い止め、熱中症予防になるといわれています。暑熱順化するには、本格的に暑くなる前に、適度に汗をかく運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング、筋トレなど）や、シャワーだけではなく湯船にも浸かって汗をかくなどを、数日から2週間続けます。暑熱順化するための運動や入浴をするときには、その日の気温や体調にも注意を払い、水分や塩分を適宜補給してください。無理のない範囲で汗をかき、体を熱中症対応モードにしていきましょう。

参考：[熱中症予防のための情報・資料サイト](#) | [厚生労働省 暑熱順化](#) | [熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進](#)

麻しん（はしか）が2020年度以降最多となるペースで国内感染拡大しています！

麻しんは、麻しんウイルスによる感染症で、非常に感染力が強く、マスク着用、手洗いなどの感染対策では予防しきれません。国内では、昨年より多数報告されており、今年4月下旬に厚生労働省は麻しん感染拡大防止に向けたメッセージ（[001695854.pdf](#)）を出しました。今回の流行の中心は10～40代です。海外においても感染拡大がみられており、麻しんは世界で流行している感染症です。

【麻しんの症状】感染すると約10日後に発熱やせき、鼻水、目の充血といったかぜのような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発しんが出現します。肺炎、中耳炎、脳炎といった合併症があり、1,000人に1人が死亡するとされている感染症です。

【感染経路】空気感染等により、簡単に人から人に感染します。麻しんの免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。

【治療・予防】対処療法のみで、予防にはワクチン接種が有効です。麻しんの予防接種歴を母子手帳などで確認しましょう。2000年4月1日以前に生まれた方は、2回の定期接種を受けていない可能性があります。2回の接種を受けていない方は、接種を検討してください。学生のみなさんは、ワクチン接種状況等をYCU-Board「感染症調査票」に入力をお願いします。入力方法は保健管理センターWebサイト（https://www.yokohama-cu.ac.jp/health/shoumei/chousa/infection_questionnaire.html、QRコード→）で確認ください。

※麻しんを疑う場合は、外出を控え、受診する場合は、医療機関に電話で連絡し指示に従ってください。公共交通機関の利用を可能な限り避け、感染拡大防止に努めてください。

※麻しんと診断されたら、保健管理センターもしくは鶴見保健室に報告してください。

参考：[麻しん（はしか）](#) | [厚生労働省 001521591.pdf](#)

