



保健室だより 10月号 2026



看護師在室予定						
		☐	: 在室	☐	: 不在	
日	月	火	水	木	金	土
				1 9:00-16:00	2 9:00-16:00	3
4	5 9:00-16:00	6	7 9:00-16:00	8	9 9:00-16:00	10
11	12	13	14 9:00-16:00	15 9:00-16:00	16 9:00-16:00	17
18	19 9:00-16:00	20	21 9:00-16:00	22	23 9:00-16:00	24
25	26 9:00-16:00	27	28 9:00-16:00	29 9:00-16:00	30 9:00-16:00	31

教職員の方へ 8～9 月に実施された健康診断を受診しましたか。受診結果が届きましたら必ず確認しましょう。

【「受診結果報告書（青色）が同封されていた方】

医療機関を受診後、用紙に必要事項を記入し、保健管理センターもしくは保健室へ提出してください。

【学内で実施の健康診断を受診できなかった方】

医療機関で健康診断を受診（費用は個人負担）し、その結果（写し）を保健管理センターもしくは保健室へ提出してください。

インフルエンザが流行しています。感染症対策をおこなしましょう。

昨年より1カ月半早い9月16日に、横浜市はインフルエンザ流行注意報を発令しました。大学内でもインフルエンザ感染報告が増えており、さらなる感染拡大が懸念されます。インフルエンザの感染経路には「飛沫感染」と「接触感染」があり、「自分がかからない」「周囲にうつさない」ために、一人ひとりの感染対策が重要です。

◆こまめな手洗い

感染症対策の基本です。外出先から戻ったとき、食事の前、鼻をかんだ後、共有のものを触った後、調理の前後などは、石けんと流水を使い手洗いをしましょう。



◆咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、マスク、ティッシュ、ハンカチ、または袖の内側で口と鼻を覆いましょう。手のひらで直接受け止めた時は手洗いをしましょう。



◆こまめな換気

寒くなると窓を閉めたままにしがちです。ときどき対角線上にあるドアや窓を2か所開放し換気しましょう。

◆適切な湿度

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、50～60%の湿度を保ちましょう。

◆休養・食事

身体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

◆無理をしない

「体調が悪いけれど休めない」と無理をしていませんか。発熱、咳、のどの痛み、強い倦怠感など、いつもと違う症状があるときは休養を優先しましょう。症状が強い、長引く場合などは医療機関への受診を検討してください。

学生の方へ

医療機関を受診し、**インフルエンザと診断**されたら、すみやかに保健管理センターWebサイトにある**Formsから報告**をしてください。大学内での感染症流行状況把握のためにご協力ください。

[学校感染症に感染した場合 | 保健管理センター](#)

https://www.yokohama-cu.ac.jp/health/shoumei/procedure/absence_report.html



参考：[インフルエンザ（総合ページ）](#) | [厚生労働省](#)

[横浜市感染症情報センター](#) 横浜市

鶴見保健室