



学生・教職員のみなさんへの

発行：保健管理センター

# 保健管理センターニュース 2020年4月



## 新入生・新入職員の皆さん、ようこそ 横浜市立大学へ

保健管理センターは、心身の健康づくりの拠点として皆さんをサポートします。

### [主な業務]

- \* **医療・健康相談**：応急処置（急なケガや体調不良に対応）、医師による診察（投薬、薬の処方等はありません）、保健師、看護師による健康相談や助言を行っています。
- \* **キャンパス相談**：学業や仕事のことだけでなく、人間関係などあらゆる心配ごと、悩みごとをお受けしています。
- \* **健康診断**：学生定期健康診断は延期になりました。変更後の日程は、大学 Web サイトにてお知らせします。
- \* **感染症対策**：インフルエンザ予防対策、小児感染症対策、その他感染症に関する情報提供など。
  - ・ 新型コロナウイルス感染症と診断された時、患者との濃厚接触等で保健所より登校・出勤を制限された時は、保健管理センター（787-2270）にご連絡ください。
  - ・ 発熱等の風邪症状が見られる時は、大学を休み、外出を控えましょう。



詳細はリーフレットや Web サイトをご覧ください。

### <学生のみなさまへ> 新生活に向けて

新年度になり新入生の中には親元を離れて一人暮らしを始めている方もいるかと思います。急な病気やけがに備えて、確認・準備しておきたいことを挙げました。参考にしてください。

- 救急箱（体温計、常備薬、絆創膏等）の準備
- 近所の病院やクリニックの確認
- 保険証の準備
- 緊急時の連絡先や、近所に住んでいる親戚、友人等の連絡先の確認
- スポーツドリンク、温めるだけで食べられる食品（おかゆなど）の常備



日頃から生活リズムを整え、バランスのとれた食事を心がけましょう。

### 学生定期健康診断について

**4月に予定していた学生定期健康診断は延期になりました。**変更後の日程は未定ですが、決定次第、大学 Web サイトにてお知らせします。健康診断証明書については、健康診断が延期されていることを説明する文書を保健管理センター Web サイトに掲載しています。適宜、ダウンロードし、ご活用ください。

### 感染症流行時のストレス対処

感染症の流行拡大や外出制限、それに伴う対応などで疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか。このような緊張した状況が長く続くと、悲しみ、恐怖、怒りを感じることがあります。これは強い・慢性的なストレスを受けたときに起こりうる正常な反応であり、多くの場合は時間の経過とともに回復します。ストレスの対処法として、まずは規則正しい生活を心がけましょう。適度な運動、睡眠を十分にとることがストレスの緩和だけでなく、感染症の予防にもつながります。また、感染症については、様々なメディアで取り上げられています。長時間ニュースを見たり、検索したりしていると気付かないうちにストレスが溜まってしまいます。適切な対応が取れるよう、信頼できる情報源から正しい情報を得ましょう。そして、**不安になるようなニュースを見聞きする時間を減らしましょう。**メールや電話などで信頼できる人とのつながりを維持し、コミュニケーションを取ることも効果的です。



### キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

金沢八景キャンパス

福浦キャンパス

市民総合医療センター

鶴見キャンパス 原則

（学生・教職員）

月～金 9時～17時（学生・教職員）

健康管理室（学生・教職員）

月・火・木・金 12時15分～17時

健康管理室（教職員） 月～金 9時～17時

第1・2・3・5木 14時～17時

第2・4火 14時～17時