

保健管理センターニュース 2020年5月

自宅等でテレワーク・遠隔授業を行う際の作業環境整備

- ① パソコンのディスプレイとおおむね 40 cm以上の視距離を保つようにしましょう。明るさに気をつけ、ディスプレイに太陽光などが入射する場合は、窓にカーテン・ブラインドをしましょう。
- ② パソコンやタブレット端末等の情報機器を使用する場合は、1回の作業が1時間以上連続しないようにしましょう。こまめに小休止を取り、休止の間は席を離れたり、遠くを見たりして目を休めましょう。目を閉じたり まばたきを意識するだけでも効果的です。
- ③ 作業中の姿勢は、椅子に深く腰掛け、背もたれに背を十分に当て、足の裏全体が床に接した姿勢での作業が望ましいとされています。
- ④ 室温 17～28℃、湿度 40～70%、エアコンの気流は直接継続して当たらないように努め、適宜換気をしましょう。

出典：厚生労働省 情報通信技術を利用した事業場外勤務の適切な導入及び実施のためのガイドライン



健康診断の延期について

【学生のみなさまへ】



新型コロナウイルス感染症に関する本学の対応を受け、4月に予定していた「2020年度 学生の定期健康診断」を延期しています。変更後の日程は未定ですが、決定次第、大学のWebサイトでお知らせします。

就職活動などで健康診断証明書の提出を求められたとき、学内の健康診断が延期されていることを証明する文書を用意しています。保健管理センターのWebサイトから適宜ダウンロードしてご活用ください。

*2019年度の健康診断証明書の発行はできません。

【新入学生のみなさまへ】

「2020年度感染症に関する調査票」は、学内での授業が開始された際、保健管理センター、または福浦キャンパス・鶴見キャンパスの保健室に提出してください。

【新型コロナウイルス感染症について】

新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なとき、新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、または患者との濃厚接触等で保健所から登校、出勤を制限された際は保健管理センターへご連絡ください。詳しくは保健管理センターのWebサイトをご覧ください。

お家での作業、はかどっていますか？

遠隔授業の開始やテレワークの導入などにより、お家でPCやタブレットを使う機会が増えました。また、日々のコミュニケーションもこれまで以上に遠隔で行われるようになりました。遠隔授業やテレワークでは、お家と大学・職場の境界線があいまいになりがちです。集中して取り組むためにも、ONとOFFの切り替えが重要です！

案外、効果的なのが、朝起きて顔を洗い、「着替える」ことです。また、目の前に関係のない物があると気が散ってしまいます。机の上は授業・仕事に関係のある物だけを置くようにしましょう。そして、休憩・終了の時間を明確にし、しっかり休んでください。常に授業の資料を開いていたり、仕事のメールを開いていたりすると大学モード、仕事モードをOFFにできません。休憩時間や1日の終わりにはデバイスの電源を切り、PCやタブレットから離れてゆっくり休みましょう。



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