



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7月



## <学生の方へ> 学生定期健康診断について

延期になっていた健康診断を実施します。詳細は保健管理センターWebサイトでお知らせします。

**日程** 金沢八景キャンパス：8月 6日（木）、26日（水）、27日（木）、31日（月）

9月 1日（火）、4日（金）

福浦キャンパス：8月17日（月）、18日（火）、25日（火）

- ・新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を図るため、受診時間を指定します。
- ・今年度の問診は事前に Web で実施します。
- ・健診会場では、身長・体重・聴力・尿検査・診察・胸部X線（対象者のみ）検査を実施します。
- ・医学部1年生は健康診断期間の指定された時間で、4種抗体価検査・B型肝炎抗原抗体検査・Tスポット検査（採血）を実施します。
- ・新入生は健康診断の際「感染症に関する調査票」を持参し、提出してください。



## <教職員の方へ>

令和2年度定期健康診断が始まります。



労働安全衛生法により、職員の健康診断が義務づけられています。対象者は受診しましょう。

問診票に同封されている「新型コロナウイルス感染症防止に伴う健診受診時のお願い」を事前にお読み下さい。

### 日程

附属病院：7月20日（月）、31日（金）

8月26日（水）、27日（木）

9月25日（金）、28日（月）

センター病院：8月24日（月）、25日（火）

9月23日（水）、24日（木）

10月2日（金）

金沢八景キャンパス：8月31日（月）

9月1日（火）、7日（月）

鶴見キャンパス：9月4日（金）

※内容・時間等の詳細はこれから配付される「健康診断のお知らせ」「日程表」を確認して下さい。

※不明な点は各所属の健康診断担当にご確認下さい。

## ぐっすり眠れていますか？

蒸し暑くなってきましたが、睡眠はとれていますか？この時期は何となく体がだるい、疲れが取れないと感じる方も多くなります。疲れを取るためには、質の良い睡眠が欠かせません。



ジメジメした時期の睡眠は、寝室の環境づくりがポイントになります。私たちの身体は中心部の温度が下がると、眠気を感じやすくなります。体温をスムーズに下げるためには室温26～28℃、湿度50～60%が理想的とされています。寝る前にエアコンをかけて、温度と湿度を調整してみましょう。寝た後も3時間くらいは室温と湿度をキープするのがオススメです。また、ぬるめのお風呂に入ったり、半身浴をしたりするのも質の良い睡眠には効果的です。心身の緊張がほぐれ、手足の血行もよくなるため、体温が下がりやすくなります。寝室の環境を整え、疲れた身体をゆっくり休めましょう♪

## 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