

# 保健管理センターニュース 2020年8月

## <学生の方へ> 学生定期健康診断について **注目!**

以下の日程で健康診断を実施します。健康診断の受診指定日時や受診項目、受診時の注意事項等は保健管理センターのWebサイトやPortalのお知らせを確認して下さい。

**事前に Web 問診を実施して下さい。**

新型コロナウイルス感染症防止のため、一人ひとりが基本的感染対策（①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い・手指消毒）をとって下さい。加えて、日頃からの健康管理や水分を取るなどの熱中症対策をお願いします。また、**健康診断受診後も検温などの健康観察を継続**して下さい。

<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）

※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。

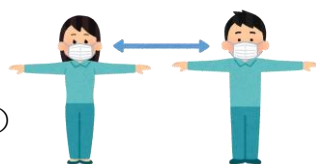
※新入生は健康診断の際「感染症に関する調査票」を持参し、提出して下さい。

### 学生定期健康診断注意事項

健康診断を受診される方は、当日登校前に必ず体温測定を行って下さい。発熱等の風邪症状がある場合には健康診断を受けられません。

### 健康診断当日の流れ

- ①受付前に尿検査の採尿をします。容器を会場入口に準備していますので、指定されたトイレで採尿して下さい。
- ②受付：学生証を提示して下さい。受診票を配布します。
- ③尿検査
- ④身長・体重
- ⑤診察
- ⑥受診票回収（二次検査の案内）
- ⑦胸部X線検査（対象者のみ）：



**検査着の準備はありませんので、対象者はTシャツ（無地・装飾・金具なし）を持参して下さい。**

### ⑧終了

- ・会場内は私語禁止、ソーシャルディスタンスを保って下さい。
- ・健康診断の開始及び終了時にはQRコードを読み取って入退場登録を行ってください。
- ・**健康診断受後は会食等せず、まっすぐ帰宅して下さい。**

### 健康診断結果・証明書の発行

結果の配布時期、健康診断証明書の発行については、保健管理センターWebサイトやPortalでお知らせします。

### やる気アップのコツ！

夏らしい暑さになってきました。課題や会議の資料作成など締め切りギリギリにならないとやる気にならないということはありませんか？



また、早めに取り組もうと思っても、結局は締め切り間際に焦ってやるという方もいるかもしれません。

そういった方におすすめなのが、小さな目標を立てることです。やる気を出す脳の部分は側坐核と呼ばれます。側坐核は、実は刺激がないとスイッチがONになりません。つまり、やる気を出すには”やり始める”というアクションが欠かせません。しかし、難しいことや大きな目標に取り組もうとすると失敗しやすく、諦めてしまうことも・・・。

「まずは100文字」「まずは10分」など、少し頑張ればできそうな、小さな目標を立ててみると取り組みやすく、達成もしやすくなります。なかなか動き出せないときは、スモールステップでやる気をアップさせましょう♪

### 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