

新型コロナウイルス感染症への対応について

神奈川県は、ステージⅢ（感染急増）目前にあることから「ステージⅢ警戒宣言」を出しました。一人ひとりの「体調管理」「手洗い」「マスク着用」などの一人ひとりの基本的な感染防止対策がとても大切です。また、感染リスクが高まる 5 つの場面 ①飲食を伴う懇親会等 ②大人数や長時間におよぶ飲食 ③マスクなしでの会話 ④狭い空間での共同生活 ⑤居場所の切り替わり（休憩室や更衣室など）には特に気を付けてください。

かかったかな、と思ったら

発熱、咳、咽頭痛などの新型コロナウイルス感染症を疑う症状があったら、かかりつけ医に電話の上受診してください。

かかりつけ医がない場合は、神奈川県発熱等診療予約センターで受診の予約ができます。

電話 0570-048914 または 045-285-1015（9:00～21:00 土日、祝日を含む）



年末年始の健康管理

年末年始は、食べたり飲んだりする機会が増えがちです。過剰なエネルギー摂取は胃腸に負担をかけるだけでなく、栄養バランスが崩れて免疫力を低下させ、感染症にもかかりやすくなります。また、疲労回復力を低下させる要因にもなるので気を付けましょう。

<食事や生活習慣の乱れを予防するポイント>

①食事について

食事は三食一定の時間に摂りましょう。体内のリズムが整い、胃腸の調子も整いやすくなります。食事のバランス、食品のカロリーを考慮して腹八分目を心がけてください。さらによく噛むと唾液が分泌され消化吸収を助けるだけでなく満腹感を得やすくなります。また、野菜を先に食べることで血糖値の上昇が穏やかになります。

②運動について

ウォーキングなどの有酸素運動は、健康維持やダイエット、気分転換などにも効果的です。日常の中でできる「早歩き」や「階段の上り下り」でもウォーキングと同様の効果があります。

生活リズムを整え、健やかな新年を迎えましょう。

今年を振り返って

早いもので、2020年もあと1ヶ月となりました。みなさんにとって、今年はどうような1年でしたか？

今年はコロナの影響で、リモート会議など新しいチャレンジができた一方で、上手いかなかったこともあるかもしれません。それでも、「上手いかない」＝「マイナス」ということではないのです。

出来事は、一つの面だけでなく他の面からながめてみましょう。そしてメリットとデメリットをなるべく具体的にあげてみてください。

冷静に出来事を振り返り、まとめることは、気持ちを楽しめるためにもとても大切です。友人から違う視点をもらえることもあるので、一緒に今年を振り返るのもおすすめです。

そしてこの機会に、コロナ禍で1年間頑張った自分を褒めてあげましょう。



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）

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	原則 木	14時～17時
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください

