



学生・教職員のみなさんへの

# 保健管理センターニュース

2021年 3月号

発行:横浜市立大学 保健管理センター  
TEL 045-787-2270



## 新しいスタートのために ～ 春の健康管理 ～

進級や就職、職場の異動など、「変化」の時期ですね。この時期は「スタート」のほうに関心が向きやすいですが、「新しいスタートの前」に、それまでの「区切り」をつけることも大事だと言われています。ちなみに、送別会、謝恩会、慰労会なども「区切り」の機会として有効です。ただ、とても残念ですが、今は大勢で集まって飲食をしながら…の会の開催は難しそうです。遠隔で行う、お酒は避ける、時間を短くするなどの工夫をして「区切り」を意識できればと思います。また、「変化」の時期は、いつも以上に疲労が蓄積しやすいものの、そのことに気づきにくいものです。睡眠時間を大事にして、心身のリズムを整えることも意識して過ごし、新しいスタートに備えてくださいね。

〈心身のリズムを整えるために〉

- 朝はきまった時間に起き、朝日を浴びましょう。体内時計がリセットされて体内リズムが整います。
- 適度に運動をしましょう。筋肉の緊張がほぐれ、ストレス緩和にもつながります。
- 気候が不安定な季節です。体温調節のために、外出の際は羽織れる上着を用意しましょう。
- リラックスできる時間をとりましょう。自分なりのリラックス法を見つけ心とからだを休ませることが大切です。



## 学生のみなさんへ



### ・就職用健康診断証明書の発行について

2020年度の健康診断証明書の受付締切日は、3月19日(金)です。それ以降は、2020年度(前年度)の健康診断証明書の受付・発行はできませんのでご注意ください。

健康診断証明書の発行・受け取りには学生証が必要です。卒業生はご注意ください。

2021年度の健康診断証明書の受付は、5月下旬～、発行(受け渡し)は6月上旬～です。

### ・2021年度学生定期健康診断について

八景キャンパスは学年ごとに受診日を指定しています。今から予定しておき、指定日に受診するようにしてください。事前にYCU-PortalでWeb問診を配信します。必ずWeb問診回答締切日までに実施してください。

- 4月8日(木) 4年生・大学院生
- 9日(金) 3年生・大学院生
- 12日(月) 13日(火) 1年生
- 15日(木) 2年生・大学院生

※新型コロナウイルス感染症の動向で日程は変更になる可能性があります。

なお、鶴見キャンパス、福浦キャンパスの日程を含めた詳細はWebサイトで確認してください。

## 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

