



学生・教職員のみなさんへの

2021年4月号

発行：横浜市立大学保健管理センター
Tel：045-787-2270

保健管理センターニュース



新入生・新入職員の皆さん、ようこそ 横浜市立大学へ

保健管理センターは、心身の健康づくりの拠点として皆さんをサポートします。

[主な業務]

- * **医療・健康相談**：応急処置（急なケガや体調不良に対応）、医師による診察（投薬、薬の処方等はいりません）、保健師、看護師による健康相談や助言を行っています。
- * **キャンパス相談**：学業や仕事のことだけでなく、人間関係などあらゆる心配ごと、悩みごとをお受けしています。
- * **健康診断**：学生は4月、教職員は8～10月に実施します。
- * **感染症対策**：インフルエンザ予防対策、小児感染症対策、その他感染症に関する情報提供など。
- ・ 新型コロナウイルス感染症と診断された時、患者との濃厚接触等で保健所より登校・出勤を制限された時は、保健管理センター（787-2270）にご連絡ください。
- ・ 発熱等の風邪症状が見られる時は、大学を休み、外出を控えましょう。



詳細はリーフレットや Web サイトをご覧ください。

<学生の皆さんへ> 新生活に向けて

新入生の中には親元を離れて一人暮らしを始めた方もいるかと思います。急な病気やけがに備えて、準備しておきたいことを挙げました。参考にしてください。

○救急箱（体温計、常備薬、絆創膏等）の準備

○近所の病院やクリニックの確認

○保険証の準備

○緊急時の連絡先や、近所に住んでいる

親戚、友人等の連絡先の確認

○スポーツドリンク、温めるだけで食べられる食品（おかゆなど）の常備

日頃から生活リズムを整え、バランスのとれた食事を心がけましょう。



4月は学生定期健康診断があります

鶴見キャンパスは4月6日、金沢八景キャンパスでは4月8・9日、12・13日、15日、福浦キャンパスは4月19～21日に実施します。

体温測定をしたうえで、感染予防対策（手洗い、マスクの着用など）をとって会場にお越しください。

発熱等の風邪症状があるときは、健康診断を受けられません。詳細は保健管理センターの Web サイトや掲示版で確認し受診してください。

我慢の生活が続きますね…

緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ制限が多いなかで新学期が始まりました。

新入生にとっては、コロナ禍での受験勉強、新しい入試制度を経て新生活ですね。また、2年生にとっては、キャンパスライフを実感しにくいままの2年目のスタートでしょうか。

多くの方にとって、我慢の生活も続き、疲れや緊張が強くなっているかもしれません。このような緊張した状況が長く続くと、不安、悲しみ、恐怖、怒りを感じることがあります。これは強い・慢性的なストレスを受けたときに起こりうる正常な反応であり、多くの場合は時間の経過とともに回復します。

ただ、不安などの気持ちの感じ方や回復にかかる時間には個人差があります。久しぶりに友だちと話をするときなど、感覚の違いから、さらに孤独感や怒りを覚える人もいます。実は、それも自然なことなのですが、そういう気持ちのときは近い人とお話することも躊躇してしまうかもしれません。そういうときこそ、お独りで抱え込まず、キャンパス相談にお声かけください。

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

