

新型コロナウイルス感染症について

新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、まん延防止等重点措置が実施されています。新型コロナウイルス感染症予防のために、咳エチケットや外出の際はマスクの着用をしてください。新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。このほか、飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。（出典：厚生労働省 Web サイト）学内でも新型コロナウイルス感染症の報告があります。新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なとき、新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、または濃厚接触等で保健所から登校、出勤を制限された際は保健管理センターへご連絡ください。詳しくは保健管理センターの Web サイトをご覧ください。

【新入学生のみなさまへ】

「2021 年度感染症に関する調査票」は、学内での授業が開始された際、保健管理センター、または福浦キャンパス・鶴見キャンパスの保健室に提出してください。

令和 3 年度学生定期健康診断は終了しました

学生定期健康診断の受診率は 84.8%（速報値）でした。学校保健安全法（昭和 33 年法律第 56 号）児童生徒等の定期健康診断（学校保健安全法第 13 条第 1 項）では、定期の健康診断は毎学年、6 月 30 日までに実施することとなっています。健康診断を受けられなかった方は、医療機関で健康診断を受け、結果のコピーを保健管理センター、または福浦キャンパス保健室・鶴見キャンパス保健室に 7 月 30 日までに提出してください。

健康診断の結果：5 月下旬以降 YCU ポータル「健康診断情報」欄でお知らせします。健康診断結果は 1 年毎の健康チェックに役立てましょう。

二次検査：健康診断会場で二次検査の案内をされた方は、指定日のうち都合のつく日程で保健管理センター及び各キャンパスの保健室で再検査を受けてください。

健康相談：健康診断の結果で相談したいことがありましたら気軽に保健管理センターや各キャンパスの保健室にきてください。健康診断書証明書：5 月 26 日から受付、6 月 10 日から受け渡し開始です。発行まで 1 週間～10 日かかります。



<カフェイン飲料の摂りすぎに注意>

眠気を覚ますため、疲れたあとに元気を回復するため、あるいは単にほっとするために、コーヒーや緑茶、コーラ、エナジードリンクなど、カフェインを含む飲み物を摂っている人は多いのではないのでしょうか。一般的に、健康な成人が摂取するカフェインの目安は 400mg（コーヒー3～4 杯程度）とされ、摂り過ぎると不安やイライラ感、下痢の原因になると言われています。



またカフェインの覚醒作用は長ければ 4 時間以上も続くため、夜に飲むと寝つきが悪くなり、睡眠の質が悪化してしまう可能性もあります。

カフェイン飲料の中でもエナジードリンク類は飲みやすく、つい多くのカフェインを摂ってしまいがちです。イライラする、寝つきが悪いなどがあれば、一部をデカフェ（カフェインを取り除いたもの）やノンカフェインのものに代えてみてはいかがでしょうか。

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

