



学生・教職員のみなさんへの

発行：保健管理センター

# 保健管理センターニュース 2021年7月



## 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

マスクの着用は、「新しい生活様式」の中でも基本的な感染対策です。しかし、高温や多湿といった環境下での着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスク着用中は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、一時的にマスクをはずして休憩することも必要です。



熱中症予防にはエアコンの使用が有効です。冷房時でも新型コロナウイルス対策のためには、窓の開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気後はエアコンの温度をこまめに調整しましょう。

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動してください。

また、外出は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

出典：厚生労働省 熱中症予防

### <教職員の方へ>

教職員定期健康診断が始まります。

健康診断は労働安全衛生法により教職員に義務づけられています。

内容・時間等の詳細は、これから配付される「健康診断のお知らせ」「日程表」を確認してください。

不明な点は各所属の健康診断担当にご確認ください。

新型コロナウイルス感染症予防のために、分散受診をお願いします。

### <学生の方へ>

健康診断時に、二次検査のお知らせを受け取った方で、「治療を受けている方」「経過観察している方」は、7月21日（水）までに保健管理センターに受診後結果を提出してください。

### <ワクチン接種について>

政府による新型コロナウイルスワクチン職域接種プログラムが始まりました。本学でも、ワクチン接種を予定しています。

詳細等が決まりましたら web サイトでお知らせします。

### ジメジメする時期の不調に備える

関東甲信越の梅雨入りが発表されてから約2週間。例年の梅雨を考えると、まだしばらくはジメジメした天候が続きそうです。



天候による気温や気圧の変化は、身体にとっても大きなストレスになります。天候の悪い日に決まって心身の不調（気分の落ち込み、頭痛、めまいなど）に陥る、という人も多いのではないのでしょうか。この不調は、「気象病」や「天気痛」と呼ばれることもあります。一説によれば、内耳（鼓膜のさらに奥の部位）が外からの刺激をうまく処理できないことが原因とも言われています。

天候の変化による不調を予防するためには、普段から規則正しい生活を心がけることが有効です。食事（特に朝食）・睡眠・運動を、無理のない範囲で見直してみてください。また不調が予想できる場合には、スケジュールを詰め込み過ぎないよう気をつけてみてください。

## 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）

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