



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

2022年1月



感染再拡大を防ぐための取り組みについて

年末年始などは、人の移動や人が集まる機会が増え感染リスクが高まります。マスクの着用、手洗い、「密」の回避など、基本的な感染対策の徹底をお願いします。

＜マスクの正しい着用について＞

・マスクは布やウレタンよりも、不織布の方が効果が高いことが示されています。品質の確かな、できれば不織布を着用しましょう。

・マスクは鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。

＜こまめな手洗い・手指消毒＞

共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をお願いします。

＜3密（密接・密集・密閉）の回避＞

・飲酒をするのであれば、①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③箸やコップは使いまわさず、一人ひとりで。

冬の寒さ対策

寒さが増すこの季節、「冷えは万病のもと」というように、体温が下がると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。また代謝も悪くなるため、さまざまな不調を引き起こす原因となります。

＜身体を温めるポイント＞

・栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。根菜類など、冬が旬のにんじん、ごぼう、しょうがなどは体を温めてくれる効果があります。

・身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。太い動脈が皮膚の近くを通過している「首・手首・足首」を温めると、温かい血液が効率よく体中に運ばれて、全身が温まります。

・適度な運動をすることで基礎代謝が上がり、体も温まりやすくなります。歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。筋肉量のアップにもつながります。

・38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。身体が温まることで、新陳代謝がアップして免疫機能を向上させることが期待できます。

困難は分割せよ

17世紀のヨーロッパに生きた哲学者のルネ・デカルトは著書『方法序説』の中で、「困難はすべて、扱うことができ、解決が必要な部分へと分解せよ」と述べました。新年がはじまり、新たな課題に取り組んだり、目標を立てたりする人も多いかと思います。もし課題や目標に圧倒されそうなときは、この言葉を参考にしてみるとよいでしょう。「具体的なタスクに分解せよ」とも表現できますね。



問題を分割するのが難しかったり、分割した問題が解決できそうにないと感じたりするならば、それは誰かを頼るタイミングと言えます。頼る相手は家族であったり、友人であったり、指導教員であったり、医療やキャリアの専門家であったりするかもしれません。

キャンパス相談では、学業・仕事・将来・人間関係など、幅広い事柄について、気持ちや考えを整理し、問題に向き合うお手伝いをしています。お困りの際には、いつでも下記にご連絡下さい。

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