



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2月



### 乾燥対策について

気温が下がる冬場は湿度も低くなり、機密性の高い室内で暖房器具を使用すれば、更に空気は乾燥します。乾燥によって皮膚や粘膜、呼吸からの水分が失われ、身体のウイルスを防御する機能の低下にもつながります。また、寒さによって喉の渇きも少なくなりがちな冬場の脱水にも注意が必要です。

＜乾燥対策＞

- ・室温は 20℃程度に設定をしましょう。暖房器具や加湿器などを使いながら、窓を少し開けたり換気扇を使用したりして、連続的に外気を取り入れましょう。
  - ・湿度は 50～60%。加湿器がない場合は、清潔なタオルを濡らして掛ける、霧吹きでミストを散布するなどの工夫をしましょう。
  - ・マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。意識して水分補給をしましょう。
- 換気は、ウイルスを室内から追い出す感染予防対策です。そして加湿はウイルスの生存しにくい環境をつくる予防対策です。

### ！新型コロナウイルス感染症について！

本学でも会食をしておの感染報告が増えています。今まで以上の感染予防対策の徹底をお願いします。

### ＜学生のみなさんへ＞

#### 2022年度学生定期健康診断について

金沢八景キャンパスは学年ごとに受診日を指定しています。今から予定しておいてください。

- 4月 11日（月）4年生・大学院生
- 12日（火）1年生
- 13日（水）1年生
- 14日（木）3年生・大学院生
- 15日（金）2年生・大学院生

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2月下旬にWebサイトに掲載するので確認してください。

※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。

#### 就職用健康診断証明書の発行について

2021年度健康診断証明書の受付締切日は、3月18日（金）です。それ以降は、2021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。

2022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～の予定です。

日程を含めた詳細は、4月以降、Webサイトや、掲示板でお知らせします。

### 救急箱について

金沢八景キャンパスでは守衛室に救急箱を設置しています。保健管理センターが閉室している時間帯など、ご利用ください。消毒液、絆創膏、シップ等が入っています。

### ＜学生のみなさんへ＞ 生活リズムの乱れに注意

大学も春の長期休暇に入りました。講義や課題が一段落し、自分なりのスケジュールを立てられる期間ですが、同時に睡眠をはじめとした生活リズムが乱れやすくなる時期でもあります。



ヒトの体内時計は正確に24時間ではなく、それよりも若干長いと言われていています。普段は太陽の光を浴びることや、毎日の予定によって体内時計が調整されています。しかし休暇等でそれらの機会が減ると、生活リズムがどんどん後ろ倒しになってしまうことがあります。24時間より長い周期の体内時計は、夜更かしが得意である一方、早寝は苦手なのです。

生活リズムが乱れた状態だと、睡眠不足のまま外出する機会も多くなります。そうすると体力や集中力が低下して、事故や体調不良のリスクも高まってしまいます。

楽しくても夜更かしはほどほどに。機会を見つけて生活リズムを保つ努力をしていきましょう。

### 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