



学生・教職員のみなさんへの

# 保健管理センターニュース

発行：保健管理センター

## 2022年4月



### 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7～9月に実施します。

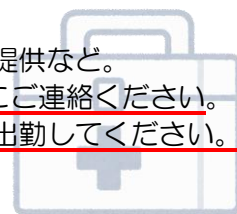
\*感染症対策：インフルエンザ予防対策、小児感染症対策、その他感染症に関する情報提供など。

・新型コロナウイルス感染症と診断された時は、保健管理センター（787-2270）にご連絡ください。

・学生は登校時必ず検温所を通り入構してください。教職員は自宅で検温したうえで出勤してください。

・発熱等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。



### 新生活に向けて

#### 〈学生のみなさんへ〉

新年度になり新入生の中には親元を離れて一人暮らしを始めている方もいるかと思えます。急な病気やけがに備えて、確認・準備しておきたいことを挙げてみました。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、八景キャンパスでは4月11～15日、福浦キャンパスは4月18～20日に実施します。事前にYCU-BoardでWeb問診を配信します。必ず「2022年度学生定期健康診断のお知らせ」に記載している、Web問診回答締切日までに実施してください。

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。

### キャンパス相談のご案内

新年度がはじまり、新入生・新入職員の皆さんが、キャンパスや職場にやってくる時期となりました。進級や異動によって、新しい環境に移った人もいるでしょう。春は多くの人が立場や状況の変化を経験し、少なからずそれに苦勞する季節です。たとえ変化が喜ばしいものだったとしても、疲労やストレスは生じます。それはすぐに現れることもあれば、時間を置いて現れることもあります。

典型的な症状は不眠や過眠、食欲不振や過食、気分・活力の低下などですが、身体の痛みや動悸といった形で自覚されることもあります。もし心身の不調がある場合はそのままにせず、早めの対処を心がけましょう。生活リズムの見直し、気晴らしや軽い運動といったセルフケアも重要ですが、それらで対処しきれないと感じたら、ぜひキャンパス相談の利用を検討してみてください。

キャンパス相談では、あなたが抱えている悩みや問題について話し合い、気持ちを整理したり、問題に向き合っていくお手伝いをしたりしています。

人間関係・健康・仕事・学業・進路など、ご相談内容は様々です。本学の学生、教職員の方が利用でき、費用はかかりません。ご利用の際は下記にご連絡ください。



### 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