



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7月



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

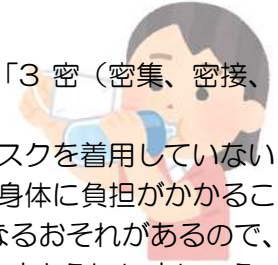
新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といった「新たな生活様式」を実践することも求められています。

マスクの着用は、基本的な感染対策として飛沫の拡散予防に有効です。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、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。マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。

熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。

日頃から健康管理を行い、暑さに負けない体力づくりをしましょう。体調が悪いと感じたときは、無理せず休みましょう。

出典：厚生労働省 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



＜教職員の方へ＞

令和4年度定期健康診断がはじまります

労働安全衛生法により職員の健康診断が義務づけられています。対象者は受診しましょう。

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。

＜健康診断日程＞

附属病院：7月26日（火）8月8日（月）

8月29日（月）、30日（火）

9月29日（木）、30日（金）

センター病院：8月25日（木）、26日（金）

9月13日（火）、14日（水）

9月26日（月）、27日（火）

八景キャンパス：8月22日（月）

9月12日（月）

鶴見キャンパス：8月9日（火）

※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。

飲酒と睡眠

新型コロナウイルス蔓延による行動制限によって、居酒屋や飲食店の苦境が取りざたされて久しいですが、それらのお店で提供されることの多いアルコールの消費量（金額）も、ここ数年で変化しているようです。経済産業省による2020年の統計では、前年に比べて家庭内でのアルコール消費量（金額）が増えています。

適度なアルコールの摂取にはリラックスや善玉コレステロール増加といった効果もあります。しかし入眠前のアルコール摂取は、睡眠の質を低下させてしまうという研究結果があります。家でお酒を飲み、そのまま気持ちよくなって寝てしまった。しかし朝すっきり起きることができなかった、という経験がある人もいるのではないのでしょうか。また、眠るために少量のお酒を飲む、いわゆる寝酒を習慣にしている人もいるでしょう。そのような人たちは、お酒によって睡眠に悪影響を被っているかもしれません。今一度、飲酒のタイミングや頻度を見直してみるのもよいでしょう。



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）

＜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 1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)

舞岡キャンパス 随時

*詳細はお問い合わせください