



保健室だより 4月号

2020



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

白色 看護師不在

黄色 看護師在室：9:00～16:00

緑色 看護師在室：10:00～14:00

*感染症予防の為、手洗い・咳エチケットを行うとともに、十分な睡眠とバランスのよい食事をこころがけましょう。

*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。

*新型コロナウイルス感染症と診断された時、患者との濃厚接触等で保健所より登校・出勤を制限された時は、保健管理センター(787-2270)にご連絡ください。

鶴見キャンパス保健室紹介

鶴見キャンパス保健室は、金沢八景キャンパス保健管理センター・バリアフリー支援室等と連携を取りながら、皆様が心身共に健康で研究に取り組めるよう応援しています。

体調不良で休養をしたくなかった時、ケガをしてしまった時、身体や心に関して気になることがある時、誰かに話をしたくなかった時など、気軽に保健室にお越しください。

場所：講義棟1階、事務室入口手前右側、レポート提出BOX隣

開室時間：平日の8時45分～17時

看護師在室日時：原則として、月・水・木・金曜日の9時～16時

看護師不在時も利用できます。

その場合は、保健室を利用・退室する時に、必ず事務室に声をかけてください。

また、机上にある保健室利用記録にご記入ください。

備品：保健室には、救急箱があり、中に風邪薬、胃腸薬、解熱鎮痛剤、消毒薬、絆創膏、包帯、体温計、マスク等が入っています。その他に、爪切り、棘抜き、アイスノン、カイロ、血圧計、体重計、身長計、ベッド、車椅子、生理用品、嘔吐物処理キット等もあります。



準備をしておきましょう

4月から、一人暮らしを始めた方もいるのではないのでしょうか。一人暮らしの心配事の一つに、体調を崩した時の対応があるかと思えます。日頃から、体調を崩さないように、食事・運動・睡眠に気を付けるとともに、体調を崩した時に備え、下記のことを準備しておきましょう。

保険証、体温計、絆創膏、マスク、ガーゼ、とげ抜き、保冷剤、

常備薬（解熱・鎮痛剤、風邪薬、胃腸薬、湿布、消毒薬、かゆみ止め など、自分に合ったもの）、

スポーツ飲料、レトルト食品 など



★家の近くにどういった病院・診療所があるかを確認し、受診時間、休診日を確認しておきましょう。

★いざという時に頼れる人が身近にいますか？友人や同僚などに声をかけましょう。

「感染症に関する調査票」について

新入生のみなさまには、オリエンテーション資料とともに「**感染症に関する調査票**」を送付しました。必要事項を記入・貼付し、授業が開始されたら、**保健室に提出**してください。記入方法がわからない方は、保健室までお越しください。また、保健管理センターウェブサイトにて記入方法の説明があります。

感染症から、自分を守るため、他者を守るためにも、必ず提出してください。

