



保健室だより6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				

看護師在室時間：黄色：9:00～16:00 緑色：9:00～12:00

*看護師在室日時が変更することがあります。

保健管理センター（787-2270）

もしくは鶴見事務室（508-7201）にご確認ください。

*新型コロナウイルス感染症にかかったか心配な時・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。

感染予防につとめましょう！

- ◆規則正しい生活、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動をこころがけましょう。
- ◆手洗い・咳エチケット・マスク着用・人との距離を保つ等の基本的な感染対策をしっかり行いましょう。
- ◆密閉空間・密集場所・密接場面を避けましょう。
- ◆体調不良時は、無理せず自宅で休みましょう。

★学生定期健康診断：日程が決まりましたら、大学Webサイトでお知らせします。

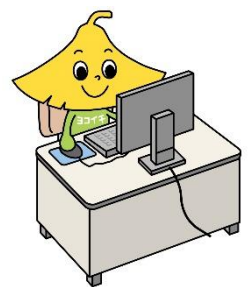
★就職活動などで健康診断証明書を求められたとき：健康診断延期のため証明書は発行していません。保健管理センターWebサイトに「健康診断実施が延期されていることを説明する文書」を掲載しています。適宜活用してください。

目が疲れていませんか？

遠隔授業・テレワークのため、パソコン・タブレットを使用する時間が長くなっています。そのため、目の症状（乾く、疲れる、痛む、かすむ、充血する）、体の症状（首・腰・肩のこり、だるさ、痛み）などがあらわれていませんか。作業に集中すると休憩することを忘れてしまうことがあるかもしれません。意識して休憩を取り入れ、休憩時には、目を休め、また、体を動かしましょう。疲れがたまっていると感じたときは、無理をせず休みましょう。作業環境を整え、十分な休憩・睡眠をとっても、症状が重く長く続くようならば、眼科医に相談しましょう。

【作業環境を整えましょう】

- 部屋の明るさ、温度、湿度を調整し、また、適宜、換気を行う。
- ディスプレイに照明器具や窓などが映りこまないようにする。
ディスプレイを自分が使いやすい位置、角度、明るさに調整する。
- ディスプレイ画面の上端は目線よりやや下にする。
- 目とディスプレイの距離は40cm以上あける。
- 作業机・椅子は自分に合っているものを使用する。椅子に深く腰掛ける。足裏全体を床につける。



【適宜休憩をとりましょう】

パソコンやタブレットの使用が長時間となる時は、一時間に10分程度の休憩をとりましょう。

休憩時には、

- ★椅子から立ちあがる。
- ★首をまわす、肩をまわす、背伸び、手首をまわす、足首曲げ伸ばしといったストレッチを行う。
- ★目を閉じる、瞬きをする、上下左右にキョロキョロする（顔は固定したままで、眼球だけを上下左右に動かす）、遠くを見る、目を温めたり冷やしたりする（目を休めたい時：温めたタオルを頬に当てる。目が充血している時：冷たいタオルを当てる）などを行い、目をいたわる。