



保健室だより5月号



2021

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

看護師在室予定 黄色：9:00～16:00 白色：不在

※新型コロナウイルス感染症と診断された方は、保健管理センターに電話連絡(045-787-2270)してください

※新入生の皆さんは、「感染症に関する調査票」を鶴見保健室まで提出してください。保健管理センターWebサイトに記入方法の説明があります。

※鶴見教職員健康診断は、8月4日(水)を予定しています。

新学期が始まり、はや一か月が経ちました。5月は、寒暖の差が激しく、また、新しい環境で蓄積された疲れが出てくる時期です。体調不良をおこしていませんか。無理をせずに過ごしましょう。

4月の学生定期健康診断の結果は、YCUポータルサイトに通知します。今年度からは、紙での結果通知書の配布はありません。YCUポータルサイトで確認できる準備が整いましたらメール等でご案内します。必ず自分の健康診断の結果を確認し、健康状態を知り、生活習慣を見直してください。学内の学生定期健康診断を受診していない方は、個人で健康診断を医療機関で受け、その結果のコピーを7月30日までに鶴見保健室に提出してください。

就活等で必要となる健康診断証明書の発行は、5月26日より鶴見事務室で受付(お渡しは6月10日)を予定しています。一通300円です。発行できるのは、今年度の学内健康診断と、健診時に指示された二次検査を受けた学生のみです。

～学生健康診断の検査項目を振り返ってみましょう～

【身長・体重・BMI(ボディマスインデックス:体格指数 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求める)】BMIが18.4以下はやせ、25.0以上は肥満と判定され、生活習慣病のハイリスク群です。家庭で定期的に体重測定を行い、生活習慣(食事・運動)を見直し改善しましょう。急激な体重増加・減少がある場合は、医療機関を受診してください。保健室に体重計・身長計があります。ご利用ください。

【視力】急激な視力の低下はありませんでしたか。眼鏡・コンタクトが合っていない、見え方がおかしい、眼に違和感があるようでしたら、眼科を受診してください。

【聴力】耳鳴り・聞こえにくさを感じたら、耳鼻科を受診してください。

【血圧】心臓が収縮・拡張したときの血管壁の圧を測定した値です。収縮期血圧(最高血圧)≥140mmHgまたは拡張期血圧(最低血圧)≥90mmHgの場合は、高血圧と診断されます。塩分を控えたり、運動を継続的に行うなど、生活改善に取り組み、家庭で定期的に血圧を測定し変化をみましょう。講義棟一階に自動血圧計を設置していますのでご利用ください。また、保健室内にも自動血圧計があります。人目が気になる時や、一人でゆっくりと測定したい時などにご利用ください。

【尿検査(糖・蛋白・潜血)】糖尿病や腎臓・泌尿器の異常がないかを調べる項目です。激しい運動やストレスで尿蛋白が陽性になることもあります。2次検査の案内を受けた方は、保健室で再検査を行います。

【胸部X線】肺結核、胸部の腫瘍、自然気胸、その他肺・気管支の異常がないかを調べる項目です。

【医師による診察】甲状腺疾患、心雑音、皮膚疾患、胸郭の変形の有無などを中心に診察しています。

※2次検査の案内を受けた方は、必ず保健室に来てください。

※一人で生活習慣を見直し変えていくのは難しいことです。保健室は、みなさまをサポートします。お気軽にご相談ください。