



保健室だより 4月号

2022



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

*基本的な感染対策（手洗い、マスク着用、密回避）を徹底するとともに、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。

*新型コロナウイルス感染症と診断された時、濃厚接触等で登校・出勤を制限された時は、保健管理センターにご連絡ください。

電話 045-787-2270 Email : hokekan@yokohama-cu. ac. jp

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ったり、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ったりなど、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。

鶴見キャンパス学生健康診断 4月6日（水）9時～11時半 1階講義室

今年度も、Web問診となります。YCU-Boardで配信されますので必ず回答してください。

鶴見キャンパスで受診できない場合は、金沢八景キャンパスもしくは福浦キャンパスで受診できます。

日程については保健管理センターのWebページで確認してください。事前連絡や予約は不要です。ただし、電離健診のある学生は事前に保健室に連絡してください。