



# 保健室だより 4月号

2023



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	25	26	27	28	29

白色 看護師不在

黄色 9:00～16:00

緑色 10:00～12:00

水色 13:00～16:00

\*4月は、学内学生健康診断対応のため、看護師が鶴見保健室を不在にする日数が多くなります。

\*COVID-19と診断された時、インフルエンザと診断された時は、鶴見保健室（045-508-7202 鶴見事務室より転送）もしくは金沢八景保健管理センター（045-787-2270）に連絡ください。

## 鶴見キャンパス保健室について

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**：月・水・木・金曜日の9時～16時（上に記したカレンダー参照してください）

看護師不在時も利用できます。この場合は、事務室にお声かけください。

保健室では、原則、学生へ内服薬をお渡ししません。

偏頭痛、生理痛等の持病がある方は、ご自身に合った薬を携帯しましょう。

## 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、受付時間、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」について

新入生のみなさんには、YCU-board「感染症調査票」画面に入力をお願いしています。

ワクチンを接種した年やワクチンのロット番号を入力しますので、事前に母子健康手帳等のご準備をお願いします。

入力内容について、根拠となる資料を確認させていただく場合がありますのでご了承ください。

入力の方法は、保健管理センターWeb ページにあります。6月末までに必ず入力してください。

感染症から、自分を守るため、他者を守るためにも、ご協力をお願いします。



4月6日(木)14:30～17:00に、鶴見キャンパス学生定期健康診断・学生電離健康診断を実施します。 鶴見保健室