



NCU保健管理センターだより【第5号】

新しい生活様式には慣れてきましたか？

保健管理センターは、皆さんの心身の健康増進を図るために設けられているものです。こころやからだの相談、病気の予防や早期発見、ケガなどの応急処置などを行っています。皆さんの大学生活をよりよいものにするために、保健管理センター（滝子キャンパス2号館1階）をお気軽にご利用ください。



簡単にできるリラックス法

後期の授業が始まりました。皆さんは普段の生活をどう過ごされていますか？今年度前期は新型コロナウイルスの流行が、皆さんの日々の生活に大きな影響を与えたかと思います。また、「他の人につささないよう・・・」という心配を抱えたり、周囲が感染症対策を行っているか気になったりなど、生活様式の変化の中にはさまざまな不安が潜んでいます。こうした不安から、こころの不調をきたしてしまうこともあるかと思います。

いつもの自分のこころの状態と違うなと気づいた時は、5分だけでもいいので目を瞑って呼吸に意識を向けて、自分の呼吸を整えてみましょう。私たちは普段の生活の中で、日々、目の前の活動に取り組みながら、頭の中ではさまざまな心配事を同時に処理しています。こうした心配事へのとらわれが、こころやからだへ悪影響を与えてしまうこともあります。毎日、短時間でもこうした呼吸エクササイズを繰り返すことで、心配事にとらわれている自分を開放し、^{ふかんてき}俯瞰的に考える力を培うことができます。

心配事へのとらわれが続くときは独りで抱え込まず、保健管理センターまでご相談ください。

伊藤 嘉規 先生（名古屋市立大学病院カウンセラー）

メンタルヘルス対策

- ・規則正しい生活を心掛け、適度な運動やリラックスできる時間をとりましょう。
- ・不安をあおるマスメディアに接する時間を減らしましょう。
- ・家族や親せき、友だちなどの親しい人と話す時間をもち、孤立を避けましょう。
- ・ストレスに伴う心理的な反応、特に不眠に気を付けましょう。



今冬のインフルエンザ怖いのはコロナとの重複感染!! ぜひワクチン接種を!!

★コロナとインフルが同時流行の可能性あり

- ・初期症状ではどちらに感染したか見分けがつきにくい
- ・発症したら早めに医療機関を受診しましょう
- ・インフルエンザと診断されたら、所属の学部事務室等に連絡（学校感染症第2種）



感染経路

- ・飛沫感染
- ・接触感染

全身症状

38℃以上の高熱 関節痛 筋肉痛
頭痛 全身倦怠感 食欲不振

呼吸器症状

咳 喉の痛み 鼻水

予防方法

- ・手洗い（アルコール消毒） ・うがい
- ・マスク、咳エチケット ・予防接種
- ・免疫力アップ（睡眠、食事）
- ・適度な温度と湿度と換気



新型コロナウイルスの対応について

感染症拡大防止に
ご協力ください



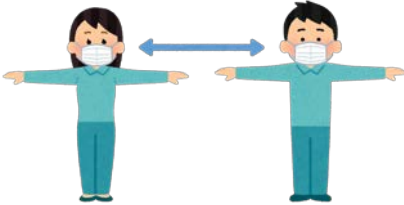


★ 新型コロナウイルス感染症とは

発熱や咳、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。一般的には、飛沫感染と接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。



厚生労働省
新型コロナウイルス
感染症について

★ 感染防止の3つの基本

| | | |
|--|---|--|
| <p>① 身体的距離の確保 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。</p>  | <p>② マスクの着用 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。</p>  | <p>③ 手洗い 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。</p>  |
|--|---|--|

★ 注意点

- ・ 毎朝、体温を測定して記録し、風邪の症状がないか確認をしてください。
- ・ 発熱、咳などの症状が見られるときは、学校を休んでください。その際は、所属の学部事務室へ連絡をしてください。

★ 「帰国者・接触者相談センター」への相談目安（これらに該当しない場合の相談も可能。）

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、**すぐに相談**してください。

- ・ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方等
- ・ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様。）



学生定期健康診断について

今年度の大学内での実施分は終了しました。予備期間（9月～12月の平日）に指定する健診機関での受検を受け付けます。予備期間での受検を希望する方は、保健管理センターへご連絡ください。

<名古屋市立大学保健管理センター(滝子キャンパス)>

HP: <https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/>

電話: 052-872-5881(内線: 5881)

メール: hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

* 相談の予約は、メール本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号を記載ください。

* 公式Twitter から情報を発信しています。アカウント名: @NCUHealthCenter

