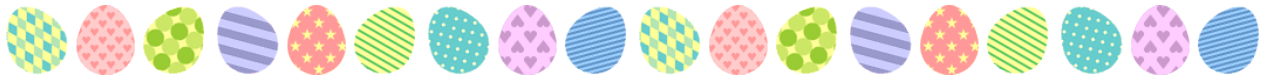


NCU保健管理センターだより【第4号】



新年度が始まりました！

入学、進級おめでとうございます！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。

感染症拡大防止にご協力ください



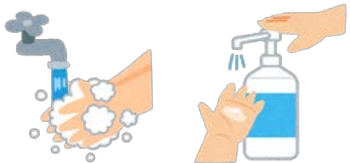


新型コロナウイルスの対応について



★ 新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が続くことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。飛沫感染と接触感染により感染します。閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

★ 感染症対策の基本

<p>① 手洗い</p> <p>帰宅時や食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗う。</p> 	<p>② 咳エチケット</p> <p>くしゃみや咳が出るときは、マスクを着用する、ティッシュなどで鼻と口を覆う、袖や上着の内側で覆う。</p> 	<p>③ 「密」を避けて外出</p> <p>換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発生をする密接場面を避けて外出する。</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

- ・ 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）
 - ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合



厚生労働省
新型コロナウイルス
感染症について

★ メンタルヘルス対策

- ・ 休息を十分にとりましょう
- ・ 規則的な食事をしましょう
- ・ こまめに水を飲みましょう
- ・ 規則正しい生活をしましょう
- ・ リラックスできる方法を取りいれましょう
- ・ 喫煙や過度な飲酒をしないようにしましょう
- ・ 抱えている問題を信頼できる人と話しましょう
- ・ 身のまわりの最低限の衛生を守りましょう



季節の変わり目は要注意

寒い冬が終わりをむかえ、ようやく春が来て暖かくなってまいりました。新しい課題への挑戦、社会活動の実践など、行動範囲を拡大したくなる季節ですが、新型コロナウイルス感染の拡大が落ち着きをむかえるまで油断は禁物です。責任感を自覚し、節度を保った行動を心がけましょう。

さて、新しい年度が始まり、環境や生活リズムがこれまでと変わった方が多いのではないのでしょうか。季節の変わり目には体調を崩しがちですが、このような環境や生活リズムの変化が加わると心身に思いもよらないストレスを生じて「こころ」や「からだ」の変調を来すことがあります。「ちょっとした気分や体調の不良」と感じても症状が長引くような場合には「こころ」や「からだ」の病気が原因となっている可能性がありますので保健管理センターで相談してみてもいいでしょうか。保健管理センターは皆さんの「こころ」と「からだ」の健康保持のお手伝いをする場として設けられていますのでちょっとしたことに対してもお気軽にお立ち寄りください。

内科医：杉浦 知範先生（医学研究科）



保健管理センター利用のご案内

★利用対象者 学部生、大学院生

★利用時間 平日9時～17時（夏季・冬季休業中も利用できます。）

看護師が常駐し、応急手当や健康相談等を行います。休養のためのベッドもあります。

ただし、**カウンセラー、医師による相談は、以下の時間帯での予約制**になりますので、保健管理センターに、来室、電話又はメールでまず予約してください。

○カウンセラーによるよろず相談(1回50分)

曜日	時間		担当
	午前	午後	
月	9:00～12:00	13:00～16:00	柴田 はるか先生（市大病院）
火	10:00～12:00	12:00～13:00	山中 亮先生（人間文化研究科・教授）
水	—	16:20～17:20	中川 敦子先生（人間文化研究科・教授）
木	9:00～12:00	—	伊藤 嘉規先生（市大病院）
	—	13:00～16:00	柴田 はるか先生（市大病院）
金	—	13:00～14:00 ※4月～9月	山中 亮先生（人間文化研究科・教授）

○精神科医によるこころの相談（白石 直先生（医学研究科））

木曜9:00～12:00（カウンセラーによる相談後、必要に応じて行います。）

○内科医によるからだの相談（杉浦 知範先生（医学研究科）） 予約により行います。

★その他 内服薬はお渡ししません。

桜山、田辺通、北千種キャンパスには、保健管理センター分室を設置しています。



定期健康診断は、毎年必ず受けましょう！

健康診断は、毎年度、全員が受検する必要があります。令和2年度は、感染症の拡大防止のため、健康診断の日程変更・延期します。日程が決まり次第、皆さんにお知らせしますので、本学WEBサイト（下記URL）、学務情報システムの案内、各学部等の掲示板を確認してください。

<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。

