

保健センターだより

2020年冬号

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に対する備えを！

学生の皆さんお元気でお過ごしでしょうか。空気が乾燥し気温が下がる季節になりWithコロナ下のインフルエンザシーズン到来となりました。感染症対策は例年以上の対策が必要です。まずはインフルエンザ予防注射のワクチンを受けることをおすすめします。しかしながら健康に留意していても、体調不良は誰にでも起こります。

大学で体調不良になった場合

- ①感染症の疑いがあるため速やかに帰宅し静養してください。
- ②担任など大学への連絡は、帰宅後お電話で行ってください。
- ③周りとの接触を避けながら、かかりつけ医や居住地の保健所へ電話相談してください。

保健センターよりお願い

感染拡大を未然に防ぐため、保健センターへは直接来所せず、ご相談はまずお電話をお願いします。保健センター：049-271-7725 9時～17時まで



あったか～い生活、していますか？

寒さが本格的になってきました。体が冷えると免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。健康に過ごすには体を温かく保つ心掛けが大切です。

内側から



・温かいものを摂取

鍋料理など温かい料理や飲み物で物理的に胃腸を温めましょう。

・朝食は抜かない

朝食することで熱生産が高まります。

・軽い運動を習慣に

運動は代謝をUPしてくれます。

外側から



・シャワーで済まらず入浴を

湯船から出るとき、ぬるめの湯を足先にかけてと熱が逃げにくいです。

・3首周りを冷やさない

首、足首、手首は皮膚のすぐ下を動脈が走っているため、外から温めると効果抜群！マフラー、手袋、タイツを活用しましょう。

教職員の皆様

今年度の教職員健康診断は新型コロナウイルスの影響で、5月から11月に延期しました。通年、健康診断の再検査対象者には、9月末までに再受診をお願いしておりましたが、コロナ感染等の可能性があり、今年度は、再検査の結果報告を強制いたしておりません。2021年度の教職員健康診断は5月12、13、14日に実施予定です。

旅行や帰省そのものが感染につながるのではなく、滞在先の感染対策や個人の行動が感染拡大に反映されている可能性を指摘する声もあります。各自で、健康管理を行い、“三つの密”を避け、十分な感染防止対策を講じた生活を送るように心がけてください。

教職員担当：港 恵美



自己実現とは

人間の欲求のうち最も高度で最も人間的な欲求として、自己の内面的欲求を社会生活において実現する、自分に最も適した達成すべき活動をみつけ、自分の可能性を発揮すること。

A.マズローは欲求の5段階説を発表し、人間には下位から順に生理的欲求、安全への欲求、社会的欲求、自尊欲求、自己実現欲求があり、下位の欲求が充足されると、より上位の欲求が人間の行動動機となるとしました。

自己実現のために、1.欲求階層説の各階層を満たしているかチェック、2.自分の強みの発見、3.自分の価値観の発見、この3つのアプローチをお勧めします。進路を決める前に、自身の自己実現について確認してみましょう。

学生相談室より



坂戸キャンパス 保健センター

- ・開室時間 9：00～17：00
※時期により18：30まで
- ・電話 049-271-7725
内線(5167)
- ・場所 清光会館 1階

東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 9：00～17：00(1号棟)
9：30～17：00(3号棟)
17：00～21：30(夜間)
(1号館 大学院生対象)
- ・電話番号 03-6238-1199(1号館)
03-6238-8433(3号館)