



NCU保健管理センターだより【第9号】



後期がはじまりました！

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。



新型コロナウイルスの流行を防ぐため、自分にできること

新型コロナウイルス感染症も7月から第7波が到来しており、この記事を書いている8月の時点でもまだ収まる様子はありません。皆さんは夏休みの時期でしたが、健康に過ごせていたでしょうか。10月から後期が始まり、講義、部活動、アルバイトなど、人と接触する機会も増えていきます。引き続き、感染から自分の身を守ること、周囲の人へ移さないようにすること、が重要です。

「新型コロナウイルス感染症の予防」（文部科学省、令和4年3月改訂）では、新しい生活様式として、感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い）、毎朝の体温測定・健康チェック、3密（密接、密集、密閉）を避ける工夫、を挙げており、「学校生活だけでなく、家庭でも継続して実践できるようにする」ことを目標に掲げています。皆さんもこの3年近くのwithコロナの生活の中で、自然と人込みを避けたり、公共の場で会話を控えたりすることが、自然に身につけているのでないでしょうか。

日本においても新型コロナウイルス感染症に対する出口戦略を考えていく時期であり、私たち個人にできることは、国や自治体から発信される情報に基づき、新型コロナウイルスへの対応していくことです。これら感染防止の基本や新しい情報について、もう一度確認してみましょう。

上村 剛大（医学研究科）



深呼吸をしてみよう！

「暑さ寒さも彼岸まで」という、よく耳にする言葉があると思います。秋分の日を境に、夏の暑さがだんだんとやわらぎ、次の季節の始まりを感じるという意味ですね。

夏のじりじりと焼けつくような日差しが少しずつやわらぎ、一年のなかでも特に過ごしやすい秋の始まりを知らせるのが秋分の日です。

さて、長い夏季休業が明け、後期がスタートしました！新たな目標をもって、頑張ろう！という気持ちがある一方で、将来のキャリアや学業について、あるいは人間関係について、悩んだり、不安を感じたりすることはありませんか？こんなとき、知らず知らずのうちに浅い呼吸をしていることがあります。まずはゆっくりと息を吐き出しましょう。ふーっと長く息を吐いたら鼻からゆっくりと新鮮な空気をすってみてください。張り詰めた気持ちが少しはほぐれませんか？

みなさんが落ち着いた、充実した後期をスタートできるよう、保健管理センタースタッフは応援しています。

秋入学者の健康診断について

秋入学者を対象に、健康診断を実施します。令和4年 10月18日(火)～11月4日(金) に大学の指定する健診機関で実施します。受診1週間前までに電話での予約が必要です。



詳細は学務情報システム等でご案内している「令和4年度秋健康診断のご案内」にてご確認ください。

後期 よろず相談スケジュールについて

保健管理センターでは、皆さんがより豊かで充実したキャンパスライフを送ることが出来るようお手伝いしたいと考えています。

一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。気軽に保健管理センター「よろず相談」をご利用ください。



後期のよろず相談のスケジュールは以下のとおりです。相談枠が増え、利用しやすくなりました。

曜日・時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00～	柴田	柴田	長野	松原	渡邊
10:00～	柴田	柴田	長野	松原	渡邊
11:00～	柴田	柴田	長野	松原	渡邊
13:00～	柴田		長野	松原	
14:00～	柴田		長野	松原	
15:00～	柴田		長野・伊藤	松原	
16:00～			伊藤		
16:20～			中川		



カウンセラーによるよろず相談、医師によるこころ・からだの健康相談を利用希望の方は、事前に保健管理センターへお越しいただくか、電話やメールによる相談予約をしてください。

まだまだ新型コロナウイルス感染症は収まる様子もなく、不自由な学生生活が続きますが、一緒に頑張りましょう！

<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、学籍番号を記載してください。

*公式Twitterから情報を発信しています。アカウント名: [@NCUHealthCenter](https://twitter.com/NCUHealthCenter) ぜひフォローしてね!

