

2025.1.15

◇保健室

感染症流行中！～かからない・うつさないが大切です～

冬は感染症が流行する季節です。本学でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎等の罹患報告が入っています。定期試験や入試、国家試験など大事なイベントもあるこの時期…感染予防を徹底して、元気に冬を乗り越えましょう。

【感染予防の基本】

・こまめな手洗い

食事の前、トイレの後、外出の帰宅後など、手洗いでできていますか？特に冬に流行するノロウイルスは、アルコール消毒が効きづらく、手洗いが有効であることがわかっています。正しい手洗いはあらゆる感染症の予防になります。



・人混みでのマスク着用

新型コロナウイルス感染症に限らず、人が密集する場所では様々な感染症が広がりやすいと言われています。感染症が流行している時期に人混みに行く時にはマスクを着用しましょう。

・咳エチケット

咳やくしゃみの症状があるときは、マスクを着用しましょう。

感染を広げないようにすることが大切です。



・十分な休息、バランスの良い食事

免疫力を上げて、感染症にかかりにくい体をつくりましょう。ちゃんと休んで、ちゃんと食べること、意外と大切です。

もしも感染症に罹ってしまったら…

まずは皆さん自身の体が第一です。休養してください。必要な手続き等については、大学ホームページ(保健室のページ)またはポータルサイトに記載の「学校感染症罹患時の対応」の内容を確認してください。困ったときには保健室まで連絡をください。

◇学生相談室

場所：1号館1階(学生相談室・特別支援室) 1号館2階(保健室)

開室時間： 9:00～17:00(土日祝日は閉室します。)

連絡先： 022-207-0074(直通) (学生相談室)
連絡先： 022-233-6098(直通) (特別支援室)
連絡先： 022-233-5245(直通) (保健室)

※「ちゃんと」をやめてみる※



「ちゃんとしてないと、ダメ」と考える人がいます。

でも、その「ちゃんと」はあなただけのルールで

「誰もが守るべきルール」ではないかもしれません。

一度「ちゃんと」をやめてみませんか？

- ・たまに「ぐうたら何もしない日」を作ってみる。
- ・いつも自炊する人も、たまには自炊をサボる。

よく「年末は大掃除」と言います。

でも、大掃除をしなかった人にも新年はやってきたでしょ？

◇特別支援室

大学生の朝起きは、つらい。特に冬場はもっとつらい。熟睡感がある日を1日でも増やすために、やってみてほしいこと。

日中、少し動くこと。

運動でなくて良い。歩く、エレベータでなく階段を上る、ストレッチするなど体温を上げる“動作”を行う。睡眠には体温上下のメリハリが大切です！

寝る前にゆったりする時間をつくること。

好きな音楽を聴く、温かい飲み物を飲む(アルコール以外!) など、リラックス～

いつもより15分早く寝ること。

早起きしたければ、少しでいいので、早く寝る！

睡眠が充足すると身体が元気になり、頭もクリアになってパフォーマンスが上がりますよ♡

