



保健センターだより



城西大学 保健センター 2020年 春号

新型コロナウイルス感染症について

症状が現れたら、連日報道もされている通り厚生労働省の発表に沿うようにしてください。

また、その際は保健センターにもご一報連絡をお願いします。

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、一人一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

花粉症予防 早めの対策でシーズンを乗り切りましょう！

花粉症の原因は、スギ、ヒノキ以外にも、日本では約60種類の花が花粉を引き起こすと報告されています。関東地方は、暖冬の影響で飛散開始時期が例年より若干早まり、2月上旬から飛散開始しています。毎年花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めの予防が大切です。

<予防対策について>

- ①花粉情報に注意し、外出するときはマスク、メガネを着用する。表面の毛羽立った洋服は避ける。
- ②帰宅時は衣類や髪についた花粉をよく払ってから入室する。うがい、洗顔、鼻をかみます。
- ③飛散の多い時は、窓や戸は閉めておく。換気時は窓を少し開け、短時間にとどめる。
- ④香辛料や刺激の強い食物、アルコール類を避け、バランスの良い食事を心掛ける。



治療を行っていても、原因となる花粉は空気中にたくさん含まれています。症状の悪化を防ぐためにも花粉をできるだけ避けるように、日常生活で工夫することが大切です。

◆教職員の皆さま◆

教職員健康診断は2020年5月13(水)14(木)15(金)の3日間になります。時間は8:00からです。男女の時間を確認して必ず受診して下さい。薬学部・理学部の教員の皆さんは有機溶剤、特化物の検査もあります。(坂戸キャンパスのみ)

2019年度より、人間ドッグの私学共済からの補助金が2年に1回になりました。昨年度人間ドッグを受診された方は大学からの12000円だけの捕縄金になります。ご注意ください。

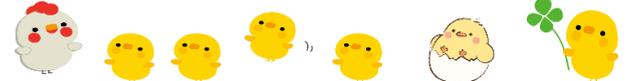
2020年は健康診断でペプシノゲンからピロリ菌の検査に変更になりました。(血液検査でわかります。胃の病気に関わる胃粘膜に生息している細菌です)35歳と40歳以上の方はご利用下さい。

ストレスへの対処について

ストレスは生きていく上で避けることができないものですが、適切に対処することによって、私たちは成長し豊かに生きることができます。

ストレスに対処する行動をストレスコーピングといいます。ストレスコーピングの種類としては、ストレスな環境から離れる等ストレス源自体を無くしたり減らす、ストレスに対する自分自身の捉え方を変えたり対応の仕方を工夫する、短期的な対処法として「気晴らし」「休む」「発散する」等があります。

自分で対応しきれないストレスに対しては、専門家に相談したり周囲の人たちと力を合わせて、より良い解決の糸口を見出すことが重要です。



徐々に日も長くなり春の訪れを感じる季節になりました。今年は暖冬と言われ、例年より厳しい寒さが少なく比較的過ごしやすい冬だったのではないのでしょうか。

3月、1年間のまとめの月となります。楽しかったこと、大変だったこといろいろとあった1年だと思いますが、体も心も健康に過ごすことはできましたか？卒業や、進級という節目を穏やかに迎えるためにも、残りの1日1日を大切に過ごしましょう。

～1年間の健康生活を振り返ってみましょう～

- 朝スッキリ目が覚めた 夜更かしをしなかった 3食きちんと食べた なるべく運動するよう心掛けた
トイレのリズムは好調 大きな病気や怪我をしなかった 適度な人間関係が築けた
 ＊いくつ当てはまりましたか？チェックできた数が少ない人は生活習慣を見直してみましょう。*

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
(教務課カウンター向かい)

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)