



NCU保健管理センターだより【第7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。



××だったけど〇〇

他大学で夏休みに対面の集中授業を行った時のこと。最後の試験で、「テストは全然できませんでしたが、久々の対面授業とその進度の速さ（そりゃ集中ですから）に高校時代が懐かしく、まだまだ自分もやればできる！と思えました」と感想があり、自分のポジティブな部分に気づける力に思わず加点したくなりました。

「××だったけど〇〇」と、ネガティブな出来事（××）に遭遇しても小さなポジティブ（〇〇）を見つけることができると気持ちがちょっと楽になります。大きな間違いや失敗は「けど〇〇」まで持っていくのに時間がかかりますが、普段はうまくいかない時こそ新しい展開が待っているものです。

後期もコロナ禍のなかで始まります。××も多いと思いますが〇〇につなぎましょう。きっとどこかで誰かが加点してくれます。



中川 敦子 先生（人間文化研究科 教授）



自律神経を整えて免疫力アップ

コロナ禍において大学生活における各種制限、自粛などで学生の皆さんの精神的な負担はかなり大きいと思います。自粛生活や感染への不安で、身体に不調をきたしストレスで自律神経のバランスを崩した人（交感神経が過剰な人）が増加傾向にあります。

自律神経は全身に張り巡らされている末梢神経で、身体を活発に動かすときに働く交感神経と身体を休めるときに働く副交感神経の2つに分かれています。互いにバランスを取りながら、24時間休むことなく働き、睡眠中も呼吸を続け、心臓を動かし血液を全身に送っています。自分の意志ではコントロールすることができませんが、食事や呼吸法、運動などによってバランスが乱れないように整えることで、免疫力アップにつながります。

副交感神経を高める方法

- ・深呼吸をする
- ・シャワーだけでなくお風呂にゆっくり入る
- ・食事で腸を整える
- ・リラックスできる音楽を聴く
- ・朝に太陽の光を浴びる
- ・就寝1時間前にはパソコン、スマホをoff



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3年 10月4日(月)～10月15日(金)に指定する検査機関で実施します。予約が必須となるため、受検をする際には、前日の16時までに、保健管理センターへ連絡してください(電話、メールでもOK!)

新型コロナウイルスの対応について

感染症拡大防止に
ご協力ください

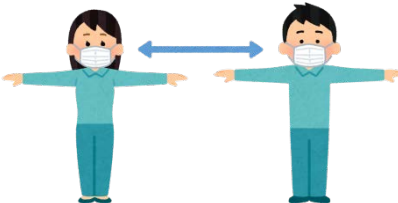




厚生労働省
新型コロナウイルス
感染症について

★ 新型コロナウイルス感染症とは

発熱や咳、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。一般的には、飛沫感染と接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

★ 感染防止の3つの基本

<p>① 身体的距離の確保 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。</p> 	<p>② マスクの着用 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。</p> 	<p>③ 手洗い 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。</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。
- 感染した場合、感染の疑いがあると診断された場合、濃厚接触者になった場合、PCR検査を受けた場合、発熱・咳などの症状が見られる場合等は、学校を休んでください(キャンパス内に立ち入らないでください)。その際は、下記内容を所属の学部事務室へ連絡してください。

- | | | |
|-----------------------|-------------------------------|---------|
| ① 学科、学籍番号、氏名 | ② 連絡先(携帯電話) | ③ 指導教員名 |
| ④ 罹患 or 濃厚接触 or PCR検査 | ④-2 PCR検査(検査日、結果判明予定日) | |
| ④-3 自宅待機期限日 | ⑤ 現在の体調(体温、主な症状) | ⑥ 受診状況 |
| ⑦ 最終登校日 | ⑧ ④以降本学学生に接触したか(接触した場合は相手の情報) | |

★ ワクチン接種について

大学が受付したワクチン接種は終了しましたが、各自治体での接種予約が始まっています。未接種の方は、ワクチン接種について正しい理解をしたうえで、ご本人の意思に基づき接種をご検討ください。



厚生労働省
新型コロナワクチン Q&A

<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!

