

II. 健康で快適な毎日を過ごすために

II. 健康で快適な毎日を過ごすために

大学生になれば、まだ成人に達していないくとも、世間一般から「大人」とみなされることが多くなります。本学の設立趣旨にそって、健康についても自己管理に留意してください。

本学では学生の皆さんの健康管理は健康管理センターで行いますが、直接の窓口は医務室と学生課になります。

1. 医務室について（利用時間 医務室開室時間：月～金 8：45～17：00）

医務室は学内での負傷や急病に対して応急処置を行います。

怪我や体調不良の状態によっては、救急車の要請や医療機関の受診をお願いすることができます。

学内で具合が悪くなった時など、一時的（90分程度を目安）に休養することができます。長時間の休養が必要な場合は、医療機関を受診するか早めに帰宅して静養してください。医務室まで来ることができない場合は、速やかに医務室か学生課へ連絡してください。看護師が直接出向くか学生課が対応します。

なお、体調不良時であっても大学教職員による自宅や医療機関への送迎は行いません。

2. 健康相談・学生相談

看護師が健康相談に応じています。開室時間にお気軽にご相談ください。

臨床心理士による学生相談室もあります。相談は原則予約制です。大学のホームページ・ポータルサイト・医務室で予約方法を確認できます。

春休み・夏休み・冬休みも行っていますが、大学全体の休日等、特別な事情がある場合は閉室します。

3. 定期健康診断

学校保健安全法により実施され、全学生が毎年受ける必要があります。事前説明に従って必ず受診してください。実施時期等は事前に連絡します。異常を見つけるより、普段の健康状態を確かめる目的で行い、結果は後日個人宛に連絡します。再検査の指示が出た場合には、医療機関で再検査を受けてください。また、学外実習時や就職試験等に「健康診断書」が必要となる場合があります。

4. こころとからだの健康調査

学部1年生等を中心に、学生生活を安心して送るためにメンタルの状態やからだの不調に関するWEB調査を行っています。各個人にフィードバックされるため、自分の状態を客観的に知る良い機会になります。

5. 学外実習に係わる健康診断等

実習施設によっては抗体価検査や予防接種が必要になる場合がありますが、費用は原則として個人負担となります。各学科で必要な内容が異なる場合がありますので、詳細については各学科の担当教員に確認してください。

6. AED（自動体外式除細動器）

緊急の場合はAEDの電源を入れ、メッセージに従って使用してください。詳しくは緊急時初動対応（心肺蘇生）とAEDマップを参照してください。

7. 遠隔地被保険者証（健康保険証）

ご家族のもとを離れて生活する学生は、医療機関にかかる場合に備えて、健康保険証の「遠隔地被

「保険者証」を取り寄せておいてください。なお、申請の際には「在学証明書」が必要となりますので、証明書自動発行機を利用してください。

8. 感染症対策について

麻疹の流行のほか、既に過去のものとなったと思われた再興感染症や、海外では高病原性鳥インフルエンザ等の新興感染症が発生しています。また海外旅行に際しては、予防接種が求められている国もあり、事前に渡航地の情報を確認することが重要です。

なお、感染症の蔓延防止のため、インフルエンザ・新型コロナ、麻疹その他の感染症に罹患した場合は登校せず速やかに学科担当教員及び学生課へ連絡してください。

また、インフルエンザ・新型コロナに罹患した場合、治癒した場合はポータルサイトのインフルエンザ・新型コロナ罹患・治癒報告フォームで報告してください。

(1) 麻疹（はしか）の症状について

麻疹は風邪のような38℃前後の発熱が2～4日間続き、この時期に感染力が強くなります。熱がいったん下がった後、すぐに発疹が出ればわかりますが、典型的な症状が出た時には、すでに周囲に広まっている可能性が高いです。したがって37℃台の発熱が続く場合は無理して登校することなく、速やかに医療機関を受診してください。

また、ワクチンで予防できる疾患ですので、母子手帳などにより歴が確認できない、ワクチン接種が済んでいない場合は医療機関等への相談を検討してください。

(2) おたふく風邪（ムンプス）、風疹、水痘について

おたふく風邪、風疹、水痘は感染力が強く、成人してからでは重症になりやすい疾患です。おたふく風邪は男女ともに稀に不妊症となる場合があり、また注意すべき合併症として難聴があります。風疹も妊娠初期では奇形児出産の危険性が認められています。

ワクチンで予防できる疾患ですので、母子手帳などにより歴が確認できない、ワクチン接種が済んでいない場合は医療機関等への相談を検討してください。

(3) AIDS（後天性免疫不全症候群）

薬害エイズを除くと最近の日本の男性では同性間、女性では異性間の性的接触による感染が最多となっています。エイズは正しい理解があれば十分に予防できる病気です。唾液、汗、涙などでは感染しません。詳細は以下のホームページをご覧ください。

エイズ予防情報ネット api-net.jfap.or.jp

(4) 学外実習での感染症対策について

学外実習中の感染症対策として各実習施設での注意事項を遵守してください。病院や老人保健施設などでは、健康な我々がキャリアーとなり得ることに十分注意して、清潔を心掛けてください。

なお、感染症一般の動向については、以下のホームページをご覧ください。

国立感染症研究所感染症疫学センター <http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

9. 過換気（過呼吸）症候群について

過度の緊張や不安などから呼吸のペースが速まり、呼吸運動の反射調節に重要な二酸化炭素の濃度が急に低下し、呼吸困難を感じてさらに呼吸を促進してしまい、意識障害に至る場合もあります。呼吸をゆっくりにし、息は吐く方を意識することで、二酸化炭素濃度が回復してきます。ストレスの対処の仕方などで軽快する場合もあります。

10. 合理的配慮について

障がいを理由とする差別の解消を推進し、円滑な修学に寄与することを目的として相談窓口を設置しています。授業や学生生活において配慮を要する学生はご相談ください。

【合理的配慮に関する申請・相談窓口】 健康管理センター shien@nuhw.ac.jp

毎健康を過ごすためには