

学部新生と編入生のみなさまへ

2020.4.5

保健管理センター

みなさま、ご入学おめでとうございます。保健管理センターは、みなさまのこころとからだの健康管理のお手伝いをいたします。今年は、予定されていた健康診断などの計画が延期となっていますので、下記のように対応させていただきます。今後もいろいろな案内や連絡をホームページや学生の情報システム「もみじ」を使っていたしますので、最新をみていただくようお願いいたします。

保健管理センターのページ

トップ(業務やアクセス): <https://home.hiroshima-u.ac.jp/health/>

健康診断: <https://home.hiroshima-u.ac.jp/health/CU2020.html>

こころの相談: <https://home.hiroshima-u.ac.jp/health/Mental.html>

○健康診断について

当初の4月の予定は中止・延期になりましたので、下記の対応をいたします。

1)【問診】全員 WEB 問診票(健康診断用の問診です)に入力してください。

学生番号と各自のパスワードが必要です。入手されたら4月18日(土)までに入力下さい。
遅れても大丈夫ですが、早めをお願いします。

【WEB 問診票】URL: <https://www.health.hiroshima-u.ac.jp/mong/>

※紙の「問診票Ⅰ」(2月、3月手続き用 提出書類集内)について:

このたびは、回収いたしません。(記入いただいた方には申し訳ありません。)

重要な依頼・連絡などのある方は、WEB問診票に入力されるか、下記にお知らせ下さい。

082-424-6192, shealth ★ hiroshima-u.ac.jp (★は@にして送信ください)

739-8514 東広島市鏡山1-7-1 広島大学保健管理センター

※紙の「問診票Ⅱ」(2月・3月手続き用 提出書類集内)について:

このたびは、回収いたしません。(記入いただいた方には申し訳ありません。)

後日 WEB 入力となります。詳細は、後日「もみじ」に掲載します。

2)胸部 X 線検査

5月以降の日程で実施の予定です。決まり次第ホームページ、「もみじ」に掲載します。

○からだの健康管理について

●からだの健康相談

◆からだに関するご相談を内科医や看護師が相談にのります。

082-424-6192, shealth ★ hiroshima-u.ac.jp (★は@にして送信ください)

※熱や風邪症状、倦怠感、味覚障害、嗅覚障害などは、保健所(次ページ)にご相談いただくか、医療機関を受診いただきますが、不明な場合、上記に相談ください。

【保健所】

東広島市の方: 広島県西部東保健所

[平日 8時30分～17時00分] 082-422-6911[休日・夜間] 082-513-2567

広島市南区の方: 広島市南保健センター

[平日 8時30分～17時00分] 082-250-4108[休日・夜間] 082-241-4566

広島市中区の方: 広島市中保健センター

[平日 8時30分～17時00分] 082-504-2528[休日・夜間] 082-241-4566

そのほか広島県のページをご覧ください <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/2019-ncov/#c1>

〇こころの健康管理について

新しい生活のスタートは、新たな気分で期待を持つと同時に、不安も伴うものです。

さらに、今年は入学式や授業開始など、特別な状況になっており、学生の皆さんも戸惑っておられることと思います。

新型コロナウイルスに関連する様々なことも、心配されておられることと思います。その不安や心配は、誰もが感じる当たり前のことです。先が見えにくい状況が続くことも、ストレスになっていることと思います。

対処法をいくつか紹介いたします。

1) 家族や友人と連絡を取り合う

一人で不安を抱えているより、誰かと不安を分かち合うことは大切です。また他愛のない会話でも、気分転換になります。

2) 睡眠、食事、運動といった基本的なことを大切にする

からだのリズムを整えること、栄養を摂ること、からだを動かすことは最も基本です。家でできる軽い運動もネットやテレビで紹介されていますので、ぜひ試してください。

3) 気分転換をする

自分の趣味を楽しむことはストレス解消に役立ちます。

また、趣味ということだけでなく、好きな音楽を聞く、あるいはこれまで聴いて来なかった音楽を聴いてみる、などもいい気分転換になります。音楽だけでなく、何か新たな分野を垣間見るのは好奇心が刺激されます。それが心身の健康に効果的です。

そのような工夫をしても、不安や落ち込みなど、心配な状況が続くようであればご相談ください。

●こころの健康相談

◆こころに関係する問題などメンタルヘルス相談(精神科医)

電話 082-424-6186

mental ★ hiroshima-u.ac.jp (★は@にして送信ください)

◆学生生活上の様々な悩みの相談(カウンセラー)

電話 082-424-6187

shinri ★ hiroshima-u.ac.jp (★は@にして送信ください)

○医療機関情報

【広島県の救急医療】

★現在、または指定日時に診療可能な病院、診療所を検索できます。

★休日および、夜間の急患センターをご案内します。

★今日から1か月分の当番医を検索できます。

◎ 広島県救急医療情報ネットワークはこちらから

<http://www.qq.pref.hiroshima.jp/qq34/qqport/kenmintop/>

【東広島地区情報】

◎ 東広島地区救急当番表はこちらから

<http://www.east-hiroshima-med.or.jp/kyukyu.htm>

【広島地区情報】

◎ 広島市医師会千田町夜間急病センターはこちらから

<https://hiroshima-med-yakanqq.jp/>

学部新生・編入生のみなさまへ

2020.4.2.
保健管理センター

2020 年度

学部新生・編入生健康診断について

このたびの健康診断は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、「入学生の手引」やこれまでに掲示していた内容から変更になりました。

日程の変更ではご迷惑をおかけし申し訳ありません。決まり次第、ホームページなどでお知らせします。

※2020 年 4 月の健康診断は**中止・延期になりました。**

以下の日程は中止になります。

東広島キャンパス

4/5(日)、4/6(月)、4/7(火)、4/25(土)

霞キャンパス

4/12(日)

東千田キャンパス

4/15(水)

- ※ 改めて調整のうえ、5 月以降に日程を設けます。
- ※ 変更後の日程等の詳細は、決まり次第ホームページなどでお知らせします。