

専攻科生，大学院新入生のみなさまへ

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。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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

当初の予定(4/2-5/1)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 問診票に入力してください。

5月8日(金)までに入力して下さい。できるだけ早めに入力して下さい。

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

2)胸部 X 線検査

5月以降の日程で実施します。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

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

※発熱や風邪症状，倦怠感，味覚障害，嗅覚障害などは，保健所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>

〇こころの健康について

新しい年度のスタートは、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、今年は様々な行事や活動も中止・延期になり、特別な状況で、学生のみな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 ★ hirosshima-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 ★ hirosshima-u.ac.jp (★は@にして送信ください)

〇医療機関情報

【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。

◎ 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://hirosshima-med-yakanqq.jp/>

専攻科生・大学院新入生のみなさまへ

2020.4.2.

保健管理センター

2020 年度 学生定期健康診断について

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、日程・内容がこれまでにホームページ等で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。

また、内容・日程を大幅見直しいたしますため、予約いただいた 6 月までのすべての枠についてもリセットさせていただくこととなりますが、何分ご容赦ください。よろしくお願いいたします。

※2020 年 4 月 2 日から 5 月 1 日の健康診断は**中止になりました。**

以下の日程が中止になります。

東広島キャンパス

4/3(金)、4/9(木)、4/10(金)、4/13(月)、4/14(火)、4/17(金)、4/22(水)、5/1(金)

霞キャンパス

4/2(水)、4/16(木)、4/28(火)、4/30(木)

東千田キャンパス

4/15(水)