

島根大学松江キャンパス在籍の 新入生、全在生の方へ

- 保健管理センター
- 新型コロナウイルス感染症
- 令和2年度 授業開始
- 令和2年度 健康診断



島根大学 保健管理センター松江



平日：8:30~18:00

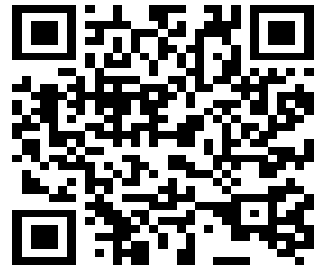
電話:0852-32-6568 Fax:0852-32-6497

メール：health@soc.shimane-u.ac.jp

センター長（教育学部 河添）
医師2名（河野、杉原）
保健師2名（長廻、小林）
臨床心理士3名（執行、小林、高橋）



保健管理センターのHP



保健管理センターHP

- TOPページには最新の健康関連の情報を掲載しています。
- 健康診断の項目には令和2年度の健康診断の注意点、日程等を掲載していますので、必ず確認してください。

保健管理センター松江
Shimane University, Matsue campus
心身ともに健康な生活が送れるよう専門的立場から支援するサービス部門

国立大学法人 島根大学
一人とともに 地域とともに

心身ともに健康な生活が送れるよう...
それぞれの専門家が対応しています。

Top Search Contact RSS1.0 RSS2.0

重要
2020.03.05
新型コロナウイルス感染症に関する物品、部屋の消毒方法

重要
2020.03.05
新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する対応について（その3、その4）

2020.03.09
新型コロナウイルス感染症に関する物品、部屋の消毒方法

2020.03.05
要確認**令和2年度学生定期健康診断について**

2020.03.05
教職員向け 学外のメンタルヘルス相談機関の設置のお知らせ

2020.03.05
新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する対応について（その3、その4）

2020.03.05
新型コロナウイルス感染症拡大にかかるところの健康について

2020.03.05
総理工学部知能情報デザイン学科 坂野先生が禁煙に成功されました!

2020.02.26
「学生定期健康診断」に関するお知らせ

For information on any respiratory symptoms, please press the buzzer and wait here.

For information on any respiratory symptoms, please press the buzzer and wait here.

センター紹介 →
保健管理部門 →
学生相談部門 →
健康診断 →
健康情報 →

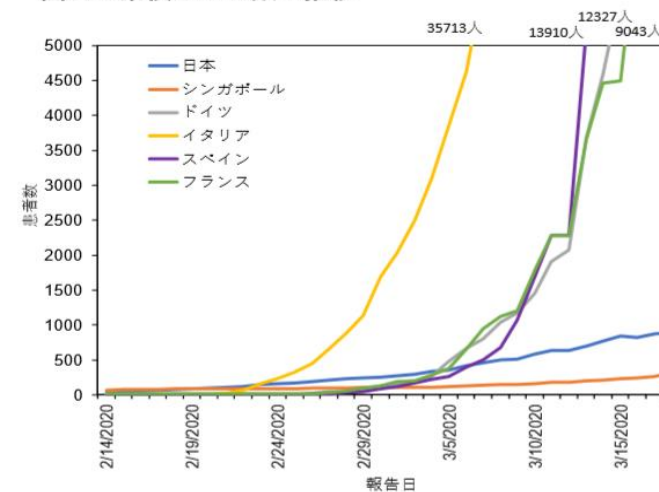
ひとりでも悩まず
相談してください
心配ない、食欲がない
心身の不調を感じる
人とうまくつきあえない
研究室や職場内の人間関係
ハラスメント、ストーガー
...専門家が相談に応じます

学生相談部門はこちら

新型コロナウイルス感染症について COVID-19

- 新型コロナウイルス感染症の流行はわずか数か月の間にパンデミックと言われる世界的な流行となりました。
- 若い学生さんたちは感染しても重症化しにくい「**私たちには関係ない**」と思われるかもしれませんが、しかし今、国全体で求められているのは全年代での感染者を減らし、患者数の急増を防ぐことです。
- 気付かないうちにあるときに突然爆発的に患者が急増（オーバーシュート）すると適切な医療が提供できなくなることが懸念されます。
- そのような状態になれば、日本も一定期間の不要不急の外出自粛や移動の制限（ロックダウン）に追い込まれることになり、それはひいては学生さんたちの生活にも大きな影響を与えることとなります。

国別の累積感染者数の推移



注：報告日付（横軸）別の国別感染者数の推移。イタリア、スペイン、ドイツ、フランスなどで同様の増殖率で指数関数的増殖が見られる（オーバーシュート）。

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議
「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・
提言」（2020年3月19日）より引用

学生さんたち若者を含めた国民一人ひとりが感染制御の重要な役割を担っています

新型コロナウイルスの感染経路は現時点では、2つが考えられます。

(1) **飛沫感染**：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

(2) **接触感染**：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。

①換気の悪い
密閉空間



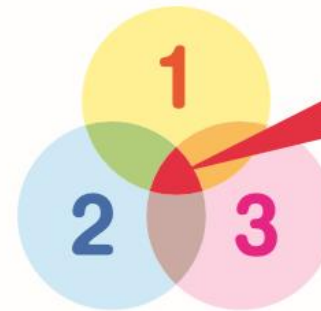
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

重要

コロナウイルス感染症防止のためにお願いしたいこと

- ① 十分な睡眠や規則正しい食事をとりましょう。
- ② できるだけ人混みを避け、屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で長時間過ごすことを避けてください。また、近距離での会話が必要な場面では飛沫を飛ばさぬようマスクをできる限り着用してください。
- ③ 外出先からの帰宅時や食事の前などには、石鹸での手指洗浄もしくはアルコール消毒液での消毒を十分に行ってください。
- ④ 発熱、咳などの症状があるときは大学への登校や外出はせず、自宅で安静にしてください。（授業欠席に対する配慮があります）。

体調不良のサインが見られた場合は、保健管理センターにメールまたは電話で相談してください。
医師、保健師、カウンセラーが対応します。

体調不良サイン

- 37.5℃以上の発熱
- 咳、息苦しさ、鼻水、のどの痛み
- 下痢、吐き気
- 頭痛、体のだるさ



メンタル不調のサインにも注意しましょう

入学で親元を離れ、環境が変わり、心配なこともあるかもしれません。

コロナウイルスのニュースばかり耳に入ると不安ですね。

メンタル不調かな？と思ったときは、保健管理センターにメールや電話でご相談ください。

メンタル不調のサイン

- 落ち込む、不安が強い
- イライラする
- 寝られない
- 食べられない



散歩やストレッチ
はお勧めです



ストレスへの対処方法として…

- ・規則正しい生活とリラックス法で心身を整えましょう。
- ・電話やSNSで人とのつながりを大事にしましょう。
- ・過剰な情報は不安を高めます。正しい情報を得るようにしましょう。



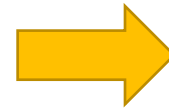
島根大学 COVID-19対応 3つのフローチャート

- * 現在、島根大学は以下の3つのフローで学生や教職員の状況の把握を行っています。
- * 詳細は島根大学HP、新型コロナウイルスに対する対応についてまたは保健管理センターHPの確認してください。

1. 新型コロナウイルス感染症の予防及び相談・受診の人へ (2020.3.4)

2020年2月20日に「新型コロナウイルス予防」及び「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」が厚生労働省から示されました。

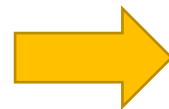
- ・発熱等の風邪症状がみられるときは、大学への出席・出勤をやめ、自宅休養としてください。
- ・自宅休養中は毎日、体温を測定して健康状況を記録してください。



https://www.shimane-u.ac.jp/docs/2020031700029/file_contents/soudan20200304.pdf

2. 日本国内で新型コロナウイルス感染症または疑いと診断された人と濃厚接触した人へ (2020.3.4)

2020年2月1日より新型コロナウイルス感染症は指定感染症に定められ、**感染症または疑いと診断された場合は治療するまで出席停止（就業禁止）**となります。該当者は、大学の感染症対策を徹底するために下記の流れに従ってください。今後、状況の変化で変更が生じる場合があります。



https://www.shimane-u.ac.jp/docs/2020031700029/file_contents/kansen20200304.pdf

3. 感染症危険レベル2以上の地域から帰国、来日した学生・教職員またはその人と濃厚接触した人へ Ver.4.0 (2020.3.4)

2020年2月1日より新型コロナウイルス感染症は指定感染症に定められ、**感染症または疑いと診断された場合は治療するまで出席停止（就業禁止）**となります。該当者は、大学の感染症対策を徹底するために下記の流れに従ってください。今後、状況の変化で変更が生じる場合があります。



https://www.shimane-u.ac.jp/docs/2020031700029/file_contents/kikoku20200304.pdf

相談先



- **島根大学保健管理センター松江（健康に関するすべての相談）**

平日：8時30分～18時

電話:0852-32-6568 Fax:0852-32-6497

メール：health@soc.shimane-u.ac.jp

- **島根県帰国者・接触者相談センター（新型コロナウイルス感染疑いの相談）**

平日：8時30分～17時15分（緊急時は24時間対応）

電話：0852-33-7673

- **松江市・島根県共同設置松江保健所（感染が疑われる以外の一般的な相談）**

平日：8時30分～17時15分

電話：0852-33-7638

令和2年度 授業開始について



- 現在、新型コロナウイルス感染症は国内の複数地域で患者が散発的に発生している状態であり、**さらなる感染の拡大を抑制することが最も重要な段階**です。
- 全国から来松した新入生や春休み期間に国内外へ移動した在学生・教職員の中には、その過程の中でコロナウイルスに感染し、大学内でクラスター（感染者の集団）の発生源となる人がいる可能性があります。
- 島根大学としては**クラスター発生を防止するため**に以下の対策を行います。

- 授業開始は予定されている4月7日（火曜日）から4月14日（火曜日）に延期します。
- **原則4月1日から松江市に在住し、13日までのおよそ2週間はできる限り不要不急の外出を控えてください。**
約2週間は**「健康日記」（WEBアプリ）**もしくは**「自己健康管理票」（PDF）**を使用した健康観察を行ってください。
- 14日までに発熱や呼吸器症状等が出現した人はその時点で保健管理センターにメールで「健康日記」もしくは「自己健康管理票」を送りご相談ください。メールの題名には「学生番号、氏名」を記載してください。
- **14日の時点で発熱や呼吸器症状等がある人は出席禁止とします。**
- **詳細は島根大学HPもしくは保健管理センターHPで確認ください。**

【健康管理日記】 (WEBアプリ)

【自己健康管理票】 (PDF)

健康状態を自分で管理することができる無料のアプリです。<https://www.htech-lab.co.jp/covid19>

保健管理センターHPからダウンロードできます。
https://shimane-u.health.wdeco.jp/_/view/89



設定画面の最後に「ヘルスケア」の設定画面が出てきますが、そこは登録しなくても「新型コロナウイルス特設ページ」ボタンを押すことで、特設ページへ移動します。



*発熱や呼吸器症状等が出現した際は、アプリに記録された情報を保健管理センターまでメール送信して下さい。保健管理センターのメールアドレス (health@soc.shimane-u.ac.jp) を入力し、**題名には「学生番号、氏名」**を記載してください。アプリからCSVファイル化されたデータが送信されます。

自己健康管理票

学生/職員番号 () 学部/部局名 () 氏名 () 年齢 () 性別 (男・女)

※ 発熱(37.5 度以上)と呼吸器症状(咳、痰、息切れなど)がある場合は、保健管理センターへ連絡してください。

松江: 電話: 0852-32-6568 (内線: 2801) メール: health@soc.shimane-u.ac.jp

出雲: 電話: 0853-20-2099 メール: satoesoe@med.shimane-u.ac.jp

	月日 ()	月日 ()	月日 ()	月日 ()	月日 ()	月日 ()	月日 ()
朝	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C
	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)
	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)
	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)
	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)
夕	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C
	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)
	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)
	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)
	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)
夜	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C	体温 () °C
	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)	鼻汁 (+ -)
	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)	痰 (+ -)
	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)	息切れ (+ -)
	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)	その他 (+ -)

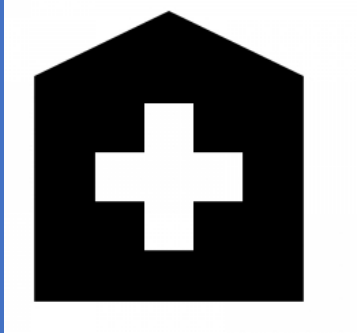
*発熱や呼吸器症状等が出現した際はパソコンや携帯電話から自己健康管理票を保健管理センターのメールアドレス (health@soc.shimane-u.ac.jp) に送信してください。**題名には「学生番号、氏名」**を記載してください。

令和2年度 健康診断について



- 新型コロナウイルスの感染防止の為、令和2年度の学生定期健診は①胸部X線撮影（新入生全員）、②診察（入学前に提出した健康記録カードを確認し医師が必要と判断した人）の2項目だけとなります。診察対象者には健診までの間に電話やメールでお知らせをしています。
- 日時は必ず保健管理センターのHPで最新の情報を確認するようにしてください。混雑を避けるために学部、学科ごとに受付時間を細かく決めています。必ずこの時間通りに来所するようにしてください。
- 健診日の対象者であっても、**当日発熱や呼吸器症状等がある方は健診は受診できません。**電話もしくはメールで保健管理センターに連絡をして下さい。代替日をお知らせします。
- 健診受診者は**各自マスクを着用**して来てください。列となる際は隣の方とは**1 m以上間隔を取り、会話は控えてください。**
- 胸部X線撮影用に必ず自宅で金属のついた下着を外し飾りのない**無地のTシャツを着用**してきて下さい。アクセサリーも着用しないでください。

注意点



保健管理センターはいつでも皆さんを
サポートします！

お気軽にご相談ください。

