

学生相談室だより

第3号
発行：2020年10月

こんにちは。学生相談室です。秋学期がスタートしましたが、新型コロナウイルスの影響で楽しみにしていた清泉祭や例年のイベントが中止になったり、まだまだ遠隔授業が続いたりwith コロナの新しい生活様式が続きます。不安な気持ちになったり、イライラしたり、心に不調が出てきた時は、一人で抱え込まず、周りの人や学生相談室を頼ってくださいね。

相談室スタッフ紹介

- 相談室カウンセラー： 菊池(臨、公)、角田(臨)
- 教員： 渡邊智之(短大教員、臨、公)/岡本かおり(学部教員、臨、公)
渡辺千枝子(看護教員)/長谷川久江(看護教員)/向井京子(看護教員)
- 保健室： 塩入(看護師、相談予約受付担当)
- 教務学生部： 堀内(相談予約受付担当)

臨＝臨床心理士、公＝公認心理師

電話相談もできます。相談を希望する人は、まず始めに電話で予約を取ってください。

受付時間 9:00-16:30

予約は**保健室 (026-295-1371)** または**教務学生部 (026-295-1312)** へ



季節は秋から冬に移っていき、そろそろ**冬の感染症**から身を守らねばなりません。例年に比べ、今日まではインフルエンザの患者数が異例の低水準であると報道されています。手洗いやマスク着用の徹底など、新型コロナウイルスの感染防止策が背景にあるとみられています。秋学期も引き続き感染予防に気を付けて体調管理を行いながら、元気に過ごしましょう。また、感染症に関連した正確な知識や情報を持ち、お互いに思いやりのある行動に心がけましょう。

インフルエンザ

<症状> インフルエンザの症状は感染後 1～4 日に、突然生じます。悪寒やゾクゾクする感じがしばしば最初の症状として現れます。最初の数日間に高熱がでることが多く、約 39℃に達することもあります。全身、特に背部と脚にうずきや痛みが生じ、頭痛もひどくなることが多く、眼の周囲や奥が痛みます。発熱は 5 日目まで続くことがあります。せき、脱力、発汗、疲労感が数日間、ときには数週間続きます。



<予防>

- ・インフルエンザワクチンの予防接種を毎年受けることが、重症化を防ぎ、最良の予防法です。体調を整えて時期を逃さずに受けましょう。
- ・手洗い・マスクの着用・うがいなど新型コロナウイルス感染症と同様の予防に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症

<症状> 症状としては、発熱、せき、息切れ、強い倦怠感、味覚や臭覚異常などがみられます。COVID-19のウイルスに感染した人は、全く症状がみられないか軽い症状が出るだけで済む人が多いようですが、なかには重症化し入院が長引く人もいます。通常は感染からおよそ1~14日後に症状が現れます。

<予防>

○手洗いや咳エチケット、マスクの着用やソーシャルディスタンスなどの基本的な感染症対策を徹底します。

※手洗いでできない時のために、手指消毒用シート（液）を携帯しましょう！

○適切な環境保持のため、教室等のこまめな換気をします。

○日常の健康管理をしっかり行いましょう。

- ・免疫力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がける。
- ・検温や健康観察を徹底する。



~新型コロナウイルス感染症に関連する人権への配慮について~



だれにでも感染のリスクはあります。長野県においても対応方針の新たな重点項目として、「誹謗中傷等を抑止し県民の絆を守ること」が加えられました。

新型コロナウイルス感染症に関連して、誤った知識や不確かな情報により、感染した人や治療にあたった医療機関関係者及びそのご家族、感染の拡大している地域から帰国された方、外国人の方等に対して、不当な差別や偏見、いじめ等が行われないよう、正確な情報に基づいた冷静な行動を心がけたいものです。

また、体とともに心の健康にも留意し、不安や悩みは周囲に相談したり上手にリフレッシュしたりして食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋を楽しんでください。

秋学期の相談室開室状況

	1限	2限	3限	4限	5限
月		○	○	○	○
火		○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	

☆クリスマスリースを作ろう! ☆

11月30日（月）、12月1日（火）、2日（水）、3日（木）のV限目に、クリスマスリースを作る会を企画しています。世界に一つだけのクリスマスリースを作ってみましょう！

イベントの詳細や申し込み方法は学内チラシをチェックしてください。