

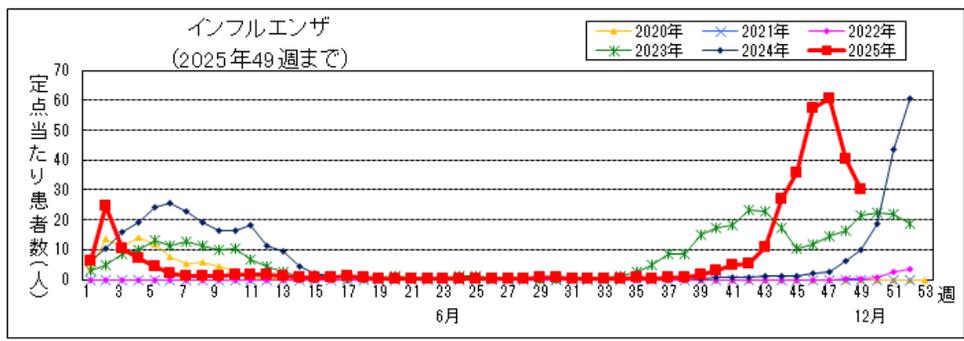


保健センターだより
 関東学院
 学院保健センター
 2025.12

感染症に注意！



インフルエンザが昨年より1か月早く流行し、警報が発令中です。これから年末年始でイベントや人と会う機会が増える時期。ちょっとした予防で体調を守れます。元気なキャンパスライフの為に、基本を見直しましょう！



横浜市感染情報センター掲載グラフ

感染症予防の4つの基本

手洗い

しっかり洗ってウイルスをブロック
 * 外出後や食前には必ず手洗い。
 指先・爪・手首まで丁寧に！



マスク

人混みではマスクで安心
 * 鼻と口をしっかりと覆い正しく着用。
 混雑する場所や体調不良時は必須！



食事

栄養バランスで免疫力アップ
 * ビタミン・タンパク質をしっかりと摂取。
 朝食を抜かないことがポイント！



休養

睡眠で体をリセット
 * 睡眠不足は免疫低下の原因。
 試験やアルバイトで忙しくても休養を！



症状がでたら無理せず休養、必要なら受診

発熱・咳・喉の痛みがある場合は登校を控え医療機関へ。
 インフル・コロナ罹患した際は下記URLより報告フォームにアクセスして入力してください。
<https://kanto-gakuin-health.jp/>



困ったときは保健センターへ

八景キャンパス 045-786-7003
 室の木キャンパス 045-786-8342
 関内キャンパス 045-232-4573
 平日 8:30~17:00
 土曜 8:30~12:30

3月末から健康診断が始まるので、忘れないでね！

今年の健康診断受診率は89%でした。健康診断は、学校教育及び学校保健安全法の規定に基づいて行われます。大学生活を送るにあたり、健康状態を把握するとともに、健康保持の促進に役立ちます。就活や留学、講義で受診結果の提出を求められることもあり、外部医療機関で受診すると料金がかかります。