# 体調悪いかも……」と思ったら

冬は寒さや乾燥などにより体調を崩しやすく、インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行しやすい季節になります。感染予防をしっかりして、体調を崩さないようにするのが一番ですが、必ずしも防げるわけではありません。そこで体調悪いかも…と思った時の対応方法をいくつかご紹介いたします。

#### 1. 休養・睡眠

風邪を引いた時や引き はじめは特にゆっくり 体を休め、体内に侵入 した菌やウイルスと戦 うための体力を温存し ましょう。

#### 2.水分・栄養

普段通りの食事ができない 場合は、水ではなくスポー ツドリンクでしっかり水分 を摂りましょう。食べ物は 消化にいい物を無理のない 範囲で食べましょう。



#### 3.保温・加湿

温かい食べ物・飲み物や衣類で体を冷やさないようにしましょう。 加湿器やマスクの着用などで乾燥を避けまし





#### 4.病院受診

自己判断せず病院を受診し、医師に検査やお薬の相談をしましょう。ただの風邪ではなく、別の病気の可能性もあります。

よう。

# 5. 周囲に知らせる 体調が悪いことを家族や 知人に知らせておきましょう。無理をせず、しん どい時は可能な範囲で助 けてもらいましょう。

## 【体調不良で困ったら・・・】

## 1.各キャンパス保健管理センター・

#### 保健センター・保健室へ相談

近隣医療機関の案内

大学周辺の医療機関や症状に合った受診科をご案内いたします。

健康相談

症状や療養上のご相談がありましたら開室時間内いつでもお受けい たします。

🥞 応急処置

体調不良だけでなくケガ等にも対応いたします。

🧵 往診

体調不良やケガにより学内で動けなくなったら車椅子でお迎えに行 きます。

などなど状況に合わせて対応いたします。

#### 2. 関西大学第一診療所を受診

千里山キャンパス保健管理センターには診療所が併設されており、 保険診療が可能です。内科医の診察、インフルエンザやコロナなど の抗原検査や処方箋発行が可能です。

受付時間 月~金 9:30~12:00/13:30~15:30

※自費診療不可。マイナ保険証、資格確認書、保険証のいずれかと現金をご持参ください。

※お薬は院外処方になります。

## 【学校感染症にかかったら・・・】

インフルエンザやコロナなど学生の方が学校保健安全法に定められた学校感染症と診断された場合、感染拡大を防ぐため、同法に準じ、登校せず療養するよう周知しています。

学校感染症の確認や手続きについてはコチラ↓

https://www.kansai-u.ac.jp/hokekan/infection.html