



場所：1号館1階（学生相談室・特別支援室）1号館2階（保健室）

開室時間： 9：00～17：00（土日祝日は閉室します。）

連絡先： 022-207-0074（直通）（学生相談室）

連絡先： 022-233-6098（直通）（特別支援室）

連絡先： 022-233-5245（直通）（保健室）

## 基本的な感染予防対策を続けましょう



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

**新型コロナウイルス感染症  
拡大防止のため以下のような場合  
速やかに保健室に電話連絡をしてください**

- 発熱や風邪の症状等がある場合
- PCR検査を受けることになった場合
- 新型コロナウイルス感染症と診断された場合
- 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者と特定された場合
- 家族がPCR検査陽性となった場合
- PCR検査陽性者と近距離または長時間接触した場合

【保健室 TEL 022-233-5245】

### <健康診断>

新入生・大学院生・編入生

健康診断結果通知書が健診実施機関より郵送されました。

所見があれば医療機関を受診し受診報告書を保健室に提出してください。

※不明な点は保健室にお問い合わせください。

保健室からのお知らせは大学ホームページやUNIPAに掲示しますので  
こまめに確認してください

## ～ぐっすり眠る筋弛緩法～

コロナ禍と対面授業の疲れで「眠れない…」と悩む人も多いはず。そんなあなたのために、**ぐっすり眠る筋弛緩法**をご紹介します！

- ① 寝る直前、リラックスできる姿勢になる
- ② 全身にギュッと力を入れる！（5秒程度）
- ③ 力を抜き、ホワンという脱力感を10秒味わう
- ④ ①～③を3～5回繰り返すと、「ほーら、眠くなる」



\*肩、腕、つま先が力を入れやすいですよ。  
体の緊張をほぐして深い眠りを！



## ◇特別支援室

障害の捉え方～社会モデル～について

心身の機能障害そのものが困難を生じさせているのではなく、  
障害は社会の障壁によって作り出されるとする考え方を  
社会モデルといいます。

例) 車いす利用者が階段しかない建物で困るのは、  
エレベーターがないという社会の障壁があるため。

(= 車いす利用者がつかえる「各階を行き来する手段」がない事が  
困難を生じさせている原因となります。)

※式に表すと以下ようになります。

心身の機能障害（心身の病気など）

+

社会の障壁（あらゆる状況の人の利用を  
想定していない設備・制度等）

= 障害

心身の機能障害に、社会の障壁が  
加わる事で初めて障害になる