

4

健康管理・
学生相談

医務室

医務室では、ケガや心身の健康に関する対応を行っています。
次のような時に利用してください。

- カッターでのケガ、熱中症など、応急処置が必要なとき
- 少し横になり、一時的な休養を取りたいとき
- 体温や体重など各種の身体に関する計測を行いたいとき
- 体調不良が続くなど、健康に関する心配事があるとき
- 悩み事があり相談したいとき
- どの医療機関で受診したら良いか相談したいとき など

利用可能時間

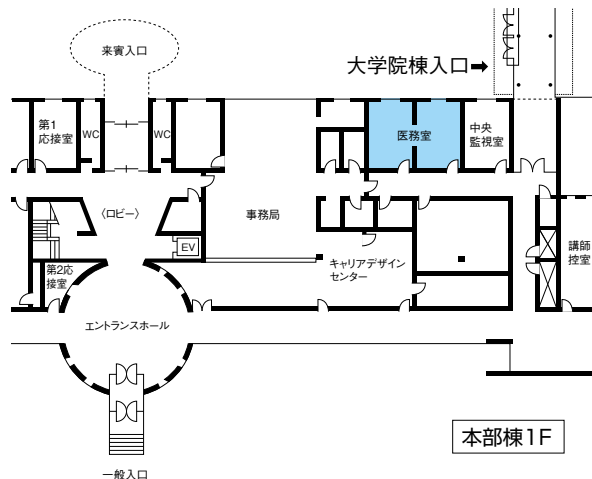
月曜日～金曜日 9:00～17:00

利用可能設備・機器・備品

- ベッド 2床
- 身長計、体重計、体脂肪計、血圧計、体温計、絆創膏や湿布などの消耗品、各種保健関係の書籍やパンフレット

利用方法

医務室前の壁面に「呼び出しボタン」がありますので、利用する際はそれを押してください。担当職員が対応します。



■定期健康診断

毎年度初めに、学校保健安全法に基づき、全学生を対象とした定期健康診断を行います。この定期健康診断は、各人の健康状態を的確に把握し、疾患のある者を早期に発見し、適切な治療方法の指導を行うものです。

なお、就職活動時、または大学院進学時等に必要な健康診断書は、この定期健康診断結果に基づき発行します。そのため、**受診しなかった場合は、大学から健康診断書を発行できません。**

■健康相談

相談内容については秘密を厳守しますので、安心して相談してください。

(1) 看護師による健康相談

事務局に看護師がおり、心身の健康や健康管理方法について、

随時相談に対応しています。希望者は医務室利用時間に訪ねてください。

(2)内科医による「カラダの健康相談」

学校医である内科医師が定期的に来学し、みなさんの健康に関する相談を受けます。次のような場合に利用してください。

- 体調で気になることがある
- 健康診断の結果について詳しく知りたい
- 食事・運動・休息のとり方について知りたい
- 病気やケガ、薬について知りたい

相談日

毎月第2・第4木曜日 12:00～14:00

※来学日は医務室（学生支援課）で確認してください。

申込方法

予約制です。次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ① 0258-21-3381（学生支援課直通）へ電話
- ② imushitsu@nagaoka-id.ac.jp（医務室）へメール
- ③ 直接医務室（学生支援課）へ

学校感染症

予防すべき感染症について

[80ページ](#)に学校感染症の一覧を示します。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをはじめ、これらの感染症において大学内で一人でも感染者が発生すると、大学内外において集団感染の危険性があります。

新型コロナウイルス感染症についての情報や対応方法等は随時パレットでお知らせしていますので、必ず確認してください。

診断されたら

学校保健安全法に定められる学校感染症にかかった場合、または疑いのある場合には登校せず速やかに近隣の主治医または医療機関で診察を受けてください。

診断を受けた場合は登校禁止となります。医療機関の指示に従い感染の危険がなくなるまで自宅療養し、学生支援課（0258-21-3381）に電話で連絡してください。

症状が緩和したら、主治医に学校感染症治癒証明書（パレット、ホームページよりダウンロード）、または医療機関等発行の証明書や診断書を作成してもらい、速やかに教務課に提出してください。必要な手続きにより「公欠」の対象として認められます。

- 大学所定の書式は医療機関等発行の診断書に比べ発行手数料が安価、もしくは無料となります。
- 医療機関等発行の診断書を提出する場合には、出席停止期間を明記してもらってください。
- 治癒証明・診断書は、医務室、学生支援課、教務課および担当教員が共有し、原則として第三者に開示しません。ただし、学内集団感染において緊急を有する場合や、法令に基づく場合は、第三者（長岡保健所など）に開示することがあります。

感染症による授業の欠席については、履修ガイドを参照してください。

予防・感染拡大防止のために

- ◎インフルエンザ等は流行前に予防接種を受けましょう。
- ◎外出後は手洗い・うがいを励行してください。
- ◎3密（密閉、密集、密接）を避ける行動を心がけましょう。
- ◎十分な睡眠、バランスのとれた食事で体力の低下を防ぎましょう。
- ◎マスク着用、距離の確保などのマナーを守りましょう。
- ◎咳・熱（37.5℃以上が目安）・下痢など体調不良があるときは早めに受診してください。
- ◎不安なことがあれば気軽に医務室へ相談してください。

〈学校感染症一覧〉

	感染症名	出席停止期間
第1種	エボラ出血熱、ジフテリア、ペスト、SARS、特定鳥インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの重篤なもの	治癒するまで ※新型コロナウイルス感染症については、随時パレットを確認してください。
第2種	インフルエンザ	発症後5日経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
	麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
	水痘（水ぼうそう）	全ての発疹が痂皮化するまで
	風疹（3日ばしか）	発疹が消失するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	腫れが出た後5日経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主症状が消退した後2日を経過するまで
	結核	感染のおそれがないと認められるまで
第3種	髄膜炎菌性髄膜炎	感染のおそれがないと認められるまで
	コレラ 細菌性赤痢 腸管出血性大腸菌感染症 腸チフス パラチフス 流行性角結膜炎 急性出血性結膜炎 その他の感染症 （感染性胃腸炎など）	医師が感染のおそれがないと認めるまで

医療機関の利用

遠隔地被扶養者証

医療機関を利用するときは、健康保険証を忘れないでください。

家族と離れて生活する者は、事故や病気に備えて、必ず「遠隔地被扶養者証」（健康保険証）の交付を受けてください。交付申請手続には「在学証明書」が必要ですので、事務局にある「各種証明書交付願」により申し込んでください。ただし、個人別のカード型健康保険証の場合は不要です。

大学周辺の医療機関（市外局番 0258）

長岡赤十字病院（総合病院）	28-3600	戸内整形外科クリニック	27-9987
長岡西病院（総合病院・精神科あり）	27-8500	森下皮膚科医院	27-9777
エールホームクリニック （内科・皮膚科・アレルギー科など）	86-8722	小林真紀子レディースクリニック（婦人科）	27-7755
新保内科医院	25-8282	はしもと眼科クリニック	27-5015
さいとう医院（内科）	28-1158	西脇耳鼻咽喉科医院	20-5115
		阿部歯科医院	29-1800

休日・夜間の診療

日曜・祝日に急病やけが等をしたときは、長岡市健康センターの休日・夜間急患診療所（幸町 2-1-1 さいわいプラザ内 ☎ 0258-37-1199）を利用してください。

学生保険

学生教育研究災害傷害保険（学研災）、学研災付帯賠償責任保険

この保険は、学生が教育研究活動中に被った種々の災害に対する、被害者救済の措置として設けられた全国規模の災害補償制度です。

本学では、みなさんがより安心して授業や課外活動などの教育研究活動に専念できるよう、入学時に全員が加入しています。

万一事故に遭った場合は、学生支援課に速やかに届け出てください。届け出が遅れると保険金が支払われないことがあります。

《保険金が支払われる場合》

大学の教育研究活動中に生じた急激かつ偶然な外来の事故によって身体に傷害を被った場合。ただし、「病気」はこの保険の対象となりません。

また、学生が教育研究活動中に他人にケガをさせたり、他人の財物を損壊したことにより法律上の損害賠償責任を負担することになった場合。

対象範囲	内 容
正課中	講義、実験、実習、演習による授業を受けている間、課題制作中
大学行事中	大学の主催するオリエンテーション、学位記授与式など教育活動の一環としての各種学校行事に参加している間
(課外活動を行っている間以外で) 大学施設内にいる間	授業間の休憩中あるいは昼休み中など、課外活動を行っている間以外で大学の施設内にいる間
大学施設外で大学に 届け出た課外活動中	大学の認めた学内学生団体の管理下で行う文化活動、または体育活動を行っている間
通学中、 施設間移動中	大学の授業、大学行事または課外活動へ参加するために、合理的な経路および方法により、住居と大学施設等を往復する間、または大学施設等相互間を移動する間

学生生活総合保険

本学では、正課・課外活動中・通学中の事故を対象とした前述の二種の保険に全学生が加入していますが、この保険では私生活での事故によるケガや疾病は補償の対象とはなりません。

生活が多様化している中で、交通事故は言うまでもなく、アルバイト中あるいはアパート生活での事故も予想されます。そこで本学では、不測の事態に備え、日常生活のケガや疾病等広く学生生活をカバーする、学研災に付帯する学生生活総合保険を案内しています。

なお、この学生生活総合保険のパンフレット等は学生支援課で配布しています。

学生相談室

学生相談室では、学生生活を送っていく中で出会う様々な問題について、カウンセラー（臨床心理士）がみなさんのお話をうかがいます。話してみることが解決の第一歩です。希望に応じて性格検査も行います。グループでの相談も可能です。気軽に利用してください。

みなさん、こんなことはありませんか？

- | | |
|--------------------|---------------|
| ・友人と上手くいかない | ・大学生活になじめない |
| ・人の視線が気になる | ・対人関係が苦手 |
| ・緊張感がとれない | ・気分が沈みがち |
| ・家族についての悩み | ・夜眠れない |
| ・イライラしている | ・なんとなくやる気がでない |
| ・大学に来る元気が出てこない | ・セクシュアリティについて |
| ・自分について理解を深めたい | |
| ・食欲がなかったり、食べすぎてしまう | |

相談日

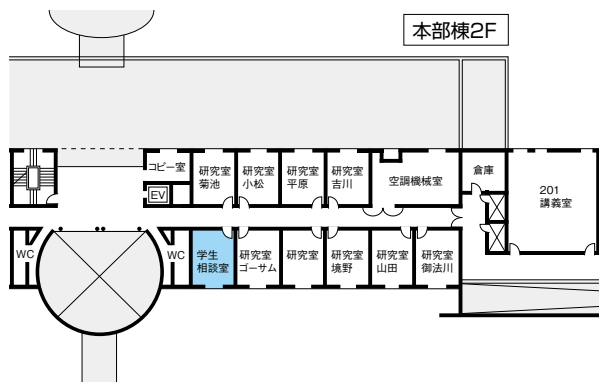
火曜日 12:00 ~ 14:00

水曜日・金曜日 10:00 ~ 18:45

※相談の時間は1回50分が目安です。

申込方法

予約制です。申込方法は [78 ページ](#) の「カラダの健康相談」と同様です。



修学特別支援室

修学で困難を抱えている学生の修学支援

修学特別支援室では、授業に出席できない、課題が提出できない、スケジュールがうまくいかないなどの困りごとや、あるいは障がいを持っている学生の相談を受付けています。困難を抱えている学生が実りある学生生活を送るため、一緒に考え、支援を行います。

まずは修学特別支援室（場所：事務局内 ☎ 0258-21-3351

✉ shien@nagaoka-id.ac.jp）へ相談してください。

障がいのある学生の修学支援

障がい（身体障がい、精神障がい（発達障がいを含む）等）のある学生が他の学生と平等に授業を受けたり大学生活を送ることができるよう調整していきます。

〈障がい学生支援の流れ〉

1. 事前（初回）相談・支援申請

- 修学特別支援室職員に相談する。
- 支援の提供を希望する場合は「修学支援申請書」を提出する（本人→修学特別支援室）。

2. 支援実施にむけての調整

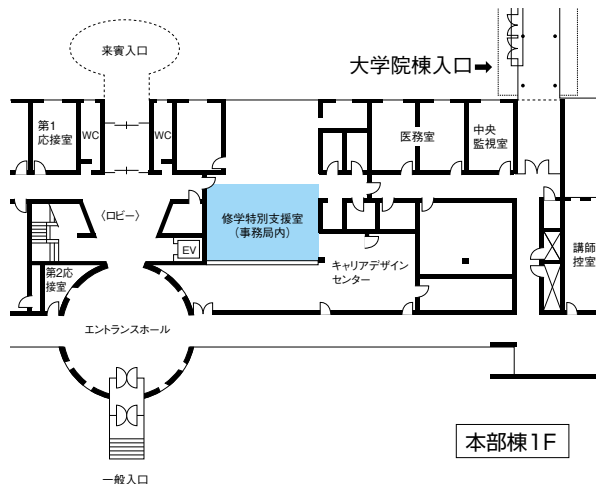
- 修学支援申請書に基づき、修学特別支援室職員と面談を実施する。修学特別支援室は必要に応じて学科長やホームルーム担任と連携し、支援内容を具体的に検討する。
- 修学特別支援室が作成した「修学支援計画書」について、学生本人および保護者で支援内容を確認する。

3. 支援開始

- 修学支援計画書に基づき、支援の提供を受ける。

4. 支援の検証、再調整

- 修学特別支援室は、原則的に半期ごとに学生本人（保護者も含む場合あり）と振り返りを行う。支援内容が適切であったか、修正点の検証、来期の支援継続の希望の有無について双方で話し合う。



その他相談

ホームルーム

本学では、教員と学生、また学生同士が互いに緊密な人間的交流をもちながら学ぶという趣旨のもと、入学と同時にホームルームに配属します。ホームルーム担任は、履修、進路、大学生活全般に関してみなさんをサポートします。個人的な悩み等について相談したいことがある場合、または相談したいことがなくても、気軽にホームルーム担任の研究室を訪問してください。

オフィスアワー

オフィスアワーとは、教員（専任教員）が学生の質問・相談等に応じるためにあらかじめ特定の場所に待機する時間帯のことです。その時間帯であれば、学生は基本的に予約なしでその先生を訪れる

ことができます。

本学では前・後期とも授業期間にオフィスアワーを設定しており、教員の待機時間、待機場所はパレットに掲載されています。質問・相談等に活用してください。

ハラスメントに関する相談

ハラスメントとは、不適切な言動により他者の人権を侵害する行為です。その行為をした者の意図や認識の如何にかかわらず、受け手の意に反する不適切な言動が存在したか否かが基準となり判断されます。

本学では、ハラスメントの防止等に関する規程および対策マニュアルにより、ハラスメントの防止・適切な対策に努めています。

〈セクシュアル・ハラスメントとは〉

教職員同士、学生同士、教職員と学生の間において相手方を不快にさせる性的な言動（＝性的な関心や欲求に基づく言動）をいいます。これには、異性に対するものだけでなく、同性に対するものも含まれます。

〈アカデミック・ハラスメントとは〉

教職員がその職務上の地位や権限、その他人間関係等の優位性を不当に利用して、学生等に対して行う指導の適正な範囲を超えた研究・教育上または修学上の不適切な言動（＝学生の修学上の環境を害する言動）をいいます。個人の受け取り方によっては、指導上必要な指示や注意を不満に感じたりすることもあります。適正な範囲で行われている場合には該当しません。

ハラスメントを受けていると感じたら、ひとりで悩んだりせず、すぐに誰かに相談することが重要です。

本学では、ハラスメントに関する苦情申立や相談（苦情相談）に対応する相談窓口を設けています。相談窓口では、学生支援課の職員等が相談員として相談に応じます。

〈相談から解決への流れ〉

相談者



相談窓口

相談員

ハラスメント相談窓口への申立書の提出



ハラスメント対策委員会

| 解決方法 |

- | | |
|-------|---|
| 1 通 知 | 相談者の意向に基づき、匿名または記名で相手方にその特定の行為について苦情相談があったことを通知し、問題の解決を図ります |
| 2 調 整 | 相談者と相手方の間を公平な立場で調整し、問題の解決を図ります |
| 3 調 査 | 事実関係の公正な調査に基づき、ハラスメントの有無について判断し、結果を相談者と相手方に報告して問題の解決を図ります |



問題の改善・解決へ



フォローアップ、再発防止の取り組み

当事者だけでなく、
行為を見た人も相談
できます

相談内容など秘密は
厳守されます

*解決に向けて、相
談者・関係する学
生等に不利益が
生じないよう、十
分な配慮をします
(二次被害を含む)

*解決方法により、
相談者・相手方・
関係者に対して事
実確認のための事
情聴取を行います

ハラスメントの判定
結果により、必要に
応じて「懲戒」を検
討します

5

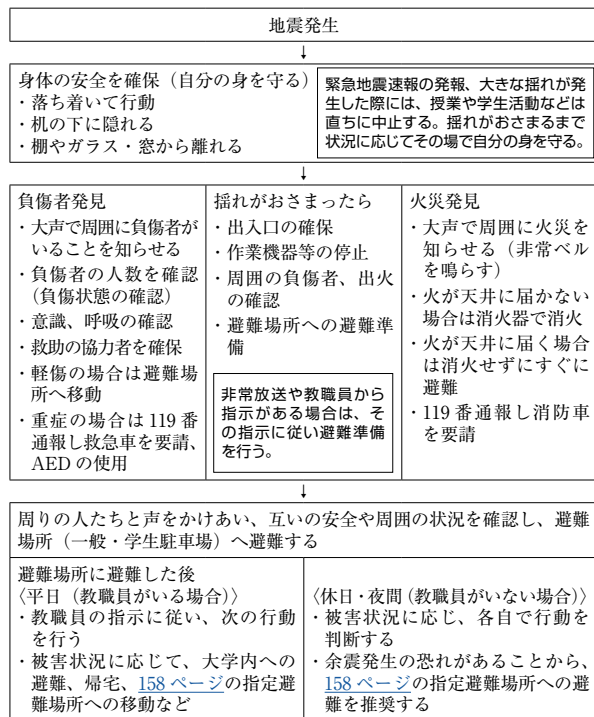
災害や緊急時の 対応

学内で災害に遭った時の対応

学内で自然災害や火災などに遭った場合の対応方法について、地震、水害、火災の3パターンで説明します。いずれの場合も、慌てず、状況を的確に判断し行動してください。

地震が発生した場合

以下のフローに基づき行動してください。



水害が発生する可能性がある場合

気象情報、河川氾濫の危険性に応じ水害の可能性がある場合は、学内の非常放送やパレットにより、休講、帰宅等の指示を発信します。

なお、大学は水害時における長岡市の指定避難場所とされており、周囲と比較し安全です。そのため、不用意に大学から離れず、安全を確認した上で、帰宅するなど次の行動を取ってください。

また、本学キャンパスは指定避難場所であることから、周辺住民の方が避難してくる可能性があります。その際は教職員の指示のもと、自らを被災者と考えただけでなく、支援者としての行動を取ってください。

火災を発見した場合

火災を発見した場合は、まず自身が火災に巻き込まれないよう安全を確保し、以下のように適正に行動してください。

- ①火災の周知 …… 大声で周囲に火災を知らせる。近くに非常ベルがある場合は、ボタンを押す。
- ②初期消火 …… 炎が天井に届かない場合は、周囲の者と協力し消火器での消火を試みる。
- ③避難する …… 炎が天井に届く場合は消火せずすぐに避難。同時に119番通報により消防車を要請する。また、周囲に負傷者がいた場合は、救護や避難誘導を行う。
- ④教職員への連絡 …… 事務局（代表：0258-21-3311）へ連絡、もしくは周りにいる教職員に知らせる。

安否確認について

大規模災害等が発生した場合、大学はパレットでみなさんの安否確認を行います。パレットのお知らせ転送先として各自が登録したメールアドレスに「安否確認実施」のお知らせが配信されます。その際は、自身の安全確認後、速やかにパレットの「アンケート／安否」を選択し「安否確認回答」にて回答してください。

※お知らせの転送先メールアドレスの登録

非常時に備え、大学からのお知らせが受信できるよう、確実にパ

レットのお知らせを転送するスマートフォン等のメールアドレスを設定してください。安否確認のみならず、災害時の休講、授業再開、その他重要な情報が配信されます。

なお、メールアドレスを変更した際は転送設定の変更登録を忘れがちです。必ず変更してください（[107 ページ](#)参照）。

災害用備品・備蓄品

大学では以下の災害用備品や備蓄品を備えており、災害時には学生、教職員、近隣住民等へ提供します。

〈主なもの〉

- ・飲食物料：アルファ米、水のペットボトル
- ・生活用品：毛布、簡易寝袋、簡易トイレ、保温シート、使い捨てカイロ
- ・機器類：発電機、サークルライト、ランタン、ラジオ
- ・医療用品：救急箱一式、AED、担架

大学周辺の避難所

大学周辺の避難所は次の4箇所です。平時から、自宅近くの避難場所を確認しておいてください。

※ [158 ページ](#)のマップも参照してください。

- ・上川西小学校（0258-27-0560） 長岡市下柳 2-8-46
- ・上川西コミュニティセンター分室（0258-27-1474）
長岡市下柳 2-5-29
- ・江陽中学校（0258-27-1014） 長岡市巻島町 180
- ・高齢者センターまきやま（0258-29-7002）
長岡市横山町 1592-1

情報を得るには

●長岡市が配信する登録型メール配信サービス

長岡市は長岡市防災気象情報メールにより、気象警報や地震情報、水位観測情報などを配信しています。普段から登録しておくことで、災害情報等が電子メールで届きます。登録は次の URL から行ってください。

〈ながおかDメールプラス〉

<https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/preparing/dmail.html>



●大学ホームページ、パレットの情報

大学では災害時に、学生のみならず保証人、さらに学外者へも情報を伝えるため、大学ホームページを通して被害状況や対応について発信します。また在学生へは、より詳細な情報をパレットで発信します。これらを有事の際の情報源として活用してください。

傷病者を発見した時の対応

急病人や負傷者を発見した際は、学生のみならず一人ひとりが主体的に救護を行うよう心がけてください。みなさんの行動が命を救う場合がありますので、万に備えてください。

緊急時の連絡先

学内で傷病者を発見した場合などの緊急時にはすぐに以下に連絡をしてください。

- ・平日の日中
医務室（または学生支援課）へ連絡（外線 0258-21-3381 内線 381）
- ・平日時間外、休日
中央監視室へ連絡（外線 0258-21-3391 内線 391）

倒れている人を発見したら

- ①肩をたたきながら声をかける。
- ②反応がなかったら、大声で協力者を求める。
- ③周囲の人に 119 番通報と AED を持ってくるよう依頼する。
119 番通報…固定電話や携帯電話を使用し、「119」をプッシュする。
消防受付員の問いかけに落ち着いて答える（救護者の状況、発生場所（住所）など）。

AED 搬送…学内の AED 設置場所に駆けつけ、現場に AED を搬送する。

- ④胸と腹部の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか確認する。

[心肺蘇生]

- ⑤普段どおりの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を 30 回行う。
⑥胸骨圧迫の後、あごを上部に上げ気道を確保し、人工呼吸を 2 回行う。

※血液や嘔吐物などにより感染する危険がある場合は、胸骨圧迫のみ続ける。

※胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回を繰り返し行う。

[AED] → AED の準備中も心肺蘇生を止めない！

- ⑦AED が到着したら、AED の電源を入れ、音声メッセージに従い AED を操作する。

※傷病者の体の表面の汗や水分は、タオル等で拭き取る。

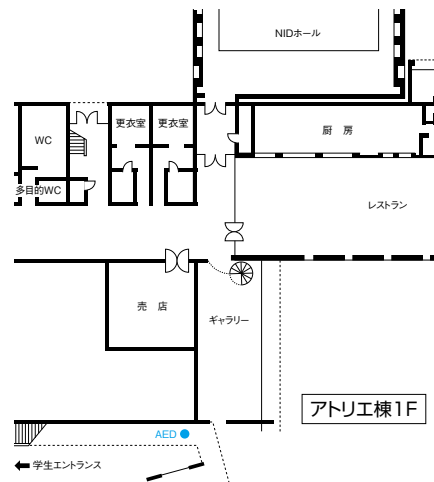
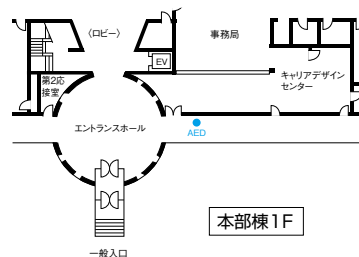
付属の電極パットを取り出し、所定の位置に電極パットを貼り付ける。

- ⑧AED が心電図を解析し、電気ショックの必要性を判断する。
電気ショックの指示が出たら音声メッセージに従い、傷病者に誰も触れていないことを確認し、ショックボタンを押す。
※救急隊に引き継ぐか、身体的な蘇生反応があるまで心肺蘇生と AED を続ける。

学内に設置されている AED

扉を開けると緊急音が鳴動します。
そのまま AED を取り外し、持ち出してください。

学内 AED 設置箇所（3か所）





その他の応急処置

●出血がひどいとき（直接圧迫止血法）

傷口をよく確認し、出血部分にハンカチやガーゼなどを重ねてあて、強く圧迫する。傷口を心臓より高い位置にあげると、止血効果が高まる。

※他人の出血に対して処置を行う場合は、出来る限りゴム手袋などを装着し、直接血液に触れないようにしてください。

●骨折の疑いがあるとき

無理に元にもどそうとせず、添え木や雑誌、段ボールなど身近にあるもので患部を固定する。

ねんざや打撲に対しては、冷水などで冷却し、出血や腫れを抑える。

●やけどをしたとき

一刻も早く清潔な流水で十分に冷却する（15分程度）。

やけどの範囲が広い場合には、全身を冷却すると体温の低下を招くため、長時間の冷却はさける。衣服を着ているときは無理に脱がさず、着たまの状態で冷やす。

不審者に遭遇した時の対応

帰宅時等に夜道を歩く時は、人通りの少ない暗がりを出るだけ避け、携帯電話での通話やイヤホンで音楽を聴きながら歩かないようにするなど、まずは不審者と遭遇しないように心がけてください。

万が一不審者に遭遇した場合は、以下のように行動してください。

- ①その場から離れる
- ②コンビニエンスストア等人のいる場所へ移動し身の安全を確保する
- ③110番へ通報する

本学では学生の不審者遭遇情報等の共有を行っています。以下のフォームを活用してください。

●不審者情報等投稿フォーム（Google Forms）



●不審者情報等確認フォーム（スプレッドシート）

