

保健管理センターニュース

2025年2月

花粉対策をしましょう



関東地方では2月から4月はスギ花粉が主として飛散します。

花粉症は、花粉が原因で引き起こされるアレルギー症状です。くしゃみ、鼻水、眼のかゆみ、皮膚の荒れ、せき、口内のかゆみなど、多くの場合は花粉の飛ぶ季節に限定しておこります。

ダニアレルギーや、複数の花粉のアレルギーがある場合は、飛散時期と一致しない場合もあります。症状もくしゃみ、鼻水など風邪と似ているため、おかしいと思ったら自己判断せず受診しましょう。

花粉の症状をやわらげたり、発症を防ぐには、花粉を避けることが大切です。花粉情報を有効に活用しましょう。

＜生活上の注意点＞

- ・外出時はマスクやメガネ、スカーフ等を着用し、花粉が目や鼻へ侵入するのを防ぎましょう。
- ・玄関に入る前に衣類に付着した花粉を払落し、帰宅後は手洗い・うがい・洗顔などで花粉を洗い落しましょう。
- ・外に干していた洗濯物は、取り込む前に花粉を払い落とし、こまめな掃除も心がけましょう。
- ・睡眠や栄養を十分にとり、ストレスもためないように心がけましょう。

出典：神奈川県 花粉症について

＜学生のみなさんへ＞

2025年度学生定期健康診断について

金沢八景キャンパスは学年ごとに受診日を指定しています。今から予定しておいてください。

- 4月9日（水）1年生（時間指定※）・大学院生
- 10日（木）1年生（時間指定※）・大学院生
- 11日（金）4年生・大学院生
- 14日（月）3年生・大学院生
- 15日（火）2年生・大学院生

※1年生の健診は時間を指定しています。指定時間については、入学後に配布するスタートアップガイドに記載しています。

なお、鶴見キャンパス、福浦キャンパスの日程を含めた詳細は、3月上旬にWebサイトに掲載しますので確認してください。

・就職用健康診断証明書について

2024年度健康診断証明書が必要な方は、3月14日（金）までにオンライン決済を済ませてください。

それ以降は、2024年度（前年度）の健康診断証明書の受付・発行はできませんのでご注意ください。

2025年度健康診断証明書の受付は、5月下旬からです。発行（受け渡し）は6月上旬の予定です。オンライン決済システムを利用しての申請・決済になります。

申請開始の日程を含めた詳細は、4月以降、Webサイトや、掲示板でお知らせします。

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

冷えを予防する筋力トレーニング

まだ冷え込みの厳しいこの季節。暖房や入浴で外から身体を温めるのはもちろんですが、内側から熱を発生させて冷えを予防することも重要です。

人体の30～40%を構成する筋肉は、運動に不可欠な組織であると同時に、主要な熱の産生源でもあります。トレーニングによって筋肉を増やせば、寒いときに体温を維持しやすくなります。筋力トレーニングの種類はさまざまですが、今回は大きな筋肉である大腿四頭筋（太ももの前部）を鍛えるスクワットの正しいやり方を紹介します。「スクワットなんて簡単」と思う人でも、正確なフォームを意識しながらやると、十分な効果が感じられるはずですよ。

＜両脚スクワット＞（スポーツ庁資料より）

- ①両脚を肩幅と同じ幅開いて立つ。
- ②つま先と膝を同じ方向に向ける。
- ③背筋を伸ばした状態で、お尻を後ろに突き出すように、膝と股関節を曲げて、上半身を倒す。



慣れないうちは5～6回×3セット程度からはじめ、徐々に回数を増やしていきましょう。手は肩や腰に置いて構いません。

冷えだけでなく、怪我の予防やダイエットにもなる筋力トレーニング。必要に応じて生活に取り入れていきたいですね。

＜心理士相談対応時間＞

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください