

保健管理センターニュース

2026 年 2 月

花粉対策をしましょう

花粉症は花粉に対するアレルギーです。花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なりますが、スギ花粉は主に 2～4 月頃に飛散します。

花粉が体内に入るとからだを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避ける（曝露を防ぐ）ことで、将来の発症を遅らせることも重要です。

花粉症の有病率は、約 10 年ごとに 10 ポイント程度ずつ増加しています。

花粉症は、これまで症状がなくても、誰でもなる可能性があります。花粉が本格的に飛び始めるまでに予防や治療を始めることが大切です。

<対策>

1) 花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- ・花粉飛散の多い時間帯昼前後と夕方の外出を控えると効果的です。

2) 花粉を室内に持ち込まない

- ・ウール素材の衣類を避けるなど、花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- ・換気時は窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます
- ・こまめに床掃除をおこない、カーテンは定期的に洗濯しましょう
- ・洗濯物や布団の外干しを控えましょう

出典 厚生労働省 花粉症対策 スギ花粉症について日常生活でできること



<学生のみなさんへ> ★2026 年度学生定期健康診断について

年に一度の無料で「健康診断できるチャンス！」アルバイトや部活等の予定に入る前に、手帳・スマホに登録しておきましょう。就活で必要となる健康診断書も、この定期健診で発行できます！

【受診日】八景キャンパス実施分

4 月 8 日（水）	1 年生（時間指定※）・大学院生	4 月 13 日（月）	2 年生・大学院生
4 月 9 日（木）	1 年生（時間指定※）・大学院生	4 月 14 日（火）	3 年生・大学院生
4 月 10 日（金）	4 年生・大学院生		

- ・あなたの将来と健康を守るための大切な機会です。必ず受診できるよう今から予定してください。
- ・鶴見キャンパス・福浦キャンパスを含む全日程の詳細は、3 月上旬に Web サイトへ掲載します。

★就職用健康診断証明書について

・2025 年度健康診断証明書

必要な方は、3 月 13 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、2025 年度（前年度）の健康診断証明書の受付・発行はできません。

・2026 年度健康診断証明書

受付：5 月下旬開始予定

発行（受け渡し）：6 月上旬予定

申請：オンライン決済システム

4 月以降、Web サイト、掲示版でお知らせします。



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）

<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