



学生・教職員のみなさんへの

保健管理センターニュース

2021年 2月号

発行：横浜市立大学 保健管理センター
TEL 045-787-2270



早めに花粉対策をしましょう

関東地方では2月から4月は主にスギ花粉が飛散します。今年は、前シーズン比(2020年春との比較)で見ると、九州から関東にかけて多く、四国や東海、北陸で非常に多くなる予想です。これは前シーズンの花粉の飛散が少なかったため、昨年花粉症の症状が軽かった人もこの春は注意が必要です¹⁾。花粉症は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。症状はくしゃみ、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。その他の症状として、鼻づまり、目のかゆみ等もあります。

1)参考：日本気象協会 2021年 春の花粉飛散予測(第3報)予想

＜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い。帰宅後は手洗い・うがい・洗顔などで花粉を洗い落としましょう。
- ・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。



学生の皆さんへ **重要!**

・2021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8日(木) 4年生・大学院生
- 9日(金) 3年生・大学院生
- 12日(月) 1年生
- 13日(火) 1年生
- 15日(木) 2年生・大学院生



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2月下旬にWebサイトに掲載するので確認してください。

※新型コロナウイルス感染症の動向で日程は変更になる可能性があります。

・就職用健康診断証明書の発行について

2020年度健康診断証明書の受付締切日は、3月19日(金)です。それ以降は、2020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。

2021年度の健康診断証明書の受付は、5月下旬～、発行(受け渡し)は6月上旬～の予定です。

日程を含めた詳細は、4月以降、Webサイトや、掲示版でお知らせします。

学生の皆さんへ

今年度はオンライン授業をはじめ、イレギュラーの連続の大学生活でした。「イレギュラー」が重なると、身体や脳が疲労し、動きにくさや気分の浮き沈みなどが生じやすくなります。先々の見通しがつきにくいですが、だからこそ、4月までの間にいったん、頑張った自分をねぎらい、身体のメンテナンスをしてもらえたらと思っています。

たとえば、睡眠の質をよくすることは、身体や脳の疲労の軽減に直結する身近なメンテナンス法です。睡眠の時間やリズムをできるだけ整えられるとよいのですが、難しい場合には、寝る前にできるプチ工夫として、ぬるめのお湯で入浴する、軽いストレッチをする、部屋の照明をおさえる、アロマやお香を焚く、好きな音楽を流すといった方法も効果的だといわれています。自分に合ったものをぜひ試してみてください。

なお、キャンパス相談は2～3月も開室しています。気になることがあれば、ひとりで抱え込まずにご連絡ください。

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	原則 木	14時～17時
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください

