

保健管理センターニュース

2023年2月

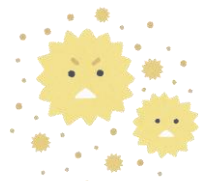
花粉対策をしましょう

2023年春の飛散量は、九州～東北で前シーズンより多く、特に四国・近畿・東海・関東甲信で「非常に多い」予想です。2月上旬には九州から関東で飛散開始となるため早めの対策が必要です。(日本気象協会：2023年春の花粉飛散予測 第3報)

花粉症の症状を予防し、悪化を防ぐには、日常生活で花粉をできるだけ避けることが大切です。

<対策>

1. 花粉症情報に注意し、花粉の飛散量が多い時期や時間帯の外出を極力控えましょう。
2. 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。
3. 帰宅時は衣服や髪に付いた花粉をよく払ってから家に入りましょう。また、帰宅後はすぐにうがい、手洗い、洗顔などで花粉を洗い落としましょう。
4. 外に洗濯物を干す場合は、取り込む前に花粉を払い落としましょう。
5. 部屋の掃除をこまめに行いましょう。
6. 換気時には窓を小さく開け、短時間にとどめるなどの工夫をしましょう。
空気清浄器を使用することも効果的です。



<学生のみなさんへ>

2023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 10日(月) 4年生・大学院生
- 11日(火) 1年生
- 12日(水) 2年生・大学院生
- 13日(木) 3年生・大学院生
- 14日(金) 1年生



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 サイトに掲載します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

2022年度健康診断証明書の受付締切日は、3月17日(金)です。それ以降は、2022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。

2023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。

2023年度から、証明書の受付方法がオンライン決済システムを利用しての申請・決済に変更になります。

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)

「家飲み」におけるお酒との付き合い方

新型コロナの流行によって、大人数での飲み会や打ち上げが少なくなり、お酒を飲む機会が減った、という方は多いと思います。しかし総務省の統計によると、ここ数年で酒類の購入額はむしろ増えていきます。これは家の中でお酒を楽しむ、いわゆる「家飲み」が多くなったことを示しています。

晩酌を含めた家飲みの際に注意しなければならないのは、飲酒をストップするタイミングを見つけにくいこと、また毎日でも飲酒の機会が持てることです。日常的な飲酒でアルコールへの耐性ができると、徐々に飲酒量が増え、アルコール依存症になるリスクが高まります。

アルコールを摂りすぎないようにするひとつの方法は、あらかじめ飲むお酒の量を決めておくことです。厚生労働省は、節度ある適度な飲酒として、一日あたりアルコール 20g 程度という基準を示しています。これは度数5%のビールやカクテルであれば

中瓶や500ml 缶一本、度数12%のワインであればグラス二杯に相当します。飲酒の機会があるときは、参考にしてみてください。



<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	1～2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