

花粉対策をしましょう

スギ花粉は2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始し、例年並みか例年より早いスタートとなる見込みです。スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬、ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬です。花粉の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多いと予想されています。春一番が吹くような、風が強く急に暖くなる日があると花粉の飛散量が一気に増えて、ピークの時期が早まることも考えられます。ピークを迎える前から、万全な花粉対策を心がけましょう。

出典：日本気象協会 2024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>

2024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（火）・10日（水）1年生（時間指定※）

11日（木）4年生・大学院生

12日（金）3年生・大学院生

15日（月）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

2023年度健康診断証明書が必要な方は、3月15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、2023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。

2024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た申請・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、掲示版でお知らせします。

市販薬と薬物乱用

昨年、都内私立大学の運動部で違法薬物の蔓延が大きなニュースとなりました。警察庁によると、大麻に関連した検挙者では20歳未満と20歳～29歳の割合が他の年代に比べて多く、若年者の薬物乱用が深刻な問題であることが示唆されています。

近年、大麻・覚せい剤・コカイン・MDMA（合成麻薬）などの違法薬物だけでなく、市販の風邪薬や咳止め薬、鎮痛剤や睡眠導入剤の乱用も問題となっています。これらはドラッグストアで気軽に購入できますが、オーバードーズ（OD、多量・頻回の服薬）によって鎮静や酩酊を得ようとする人もおり、その結果、昏睡や嘔吐、錯乱などによって救急搬送や死亡に至ることもあります。

しかしながら、違法薬物や市販薬乱用の主な原因は、快楽を追求するためというよりも、むしろ不安、孤独といった心理的・社会的な苦痛を和らげるためとされています。したがって薬物乱用の予防・治療には、しばしば医療機関や相談機関の支援が有効です。もしもあなた自身が違法薬物や市販薬のオーバードーズに頼りたくなったり、友人の薬物乱用に気づいたりしたならば、医療機関やキャンパス相談、自治体の相談窓口などが利用できないか、検討してみてください。

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	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