

# からここ通信 3月号

春が近づく3月、気候は少しずつ暖かくなってきますが、気温の変化で体調を崩しやすくなったり、花粉症シーズンが始まったり、新年度からの環境の変化に対応する準備期間でもあります。いつも以上に体調管理をしっかり行い、新年度を迎えましょう。

## 女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために、厚生労働省では毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

同省のウェブサイト「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」では、月経のトラブルやデリケートな悩みなど多彩な情報を提供しています。



▲女性の健康推進室ヘルスケアラボHP

## 女性の検診について

女性特有のがんには、子宮がんや乳がんがあります。がんによる死亡原因のトップは乳がんです。子宮がんのうち7割を子宮頸がんが占めており、20～30代の若い女性に増えています。子宮がん検診、乳がん検診は、自治体はその検診補助をしており、20歳以上あるいは40歳以上の女性を対象に、無料または一部負担で、1～2年に1回、検診が受けられるように自治体が予算を組んでいます。いずれのがんも早期発見により大きな侵襲なく完治できます。学校の健康診断項目にないため、検診は定期的に行きましょう。

## 令和7年度 健康診断

健康診断は、法令に基づき実施しています。ご自身の健康維持や疾患の予防・早期発見だけでなく、学内の感染症蔓延予防（結核など）のためにも、大学保健室からの連絡は、必ず見てください。

学生

manaba、保健室ホームページ、ポータルでお知らせしています。各自確認しましょう。

教職員

保健室からのメール、大学ホームページ（一番下）>教職員向け>福利厚生 をご覧ください。

LOOK!



## 世界結核デー

毎年3月24日は「世界結核デー」と定めています。結核は、今でも年間10,000人以上新しい患者が発生しています。患者の多くは高齢者が多く、およそ7割が60歳以上ですが若い世代の発症もあります。また、若年の外国生まれの患者の割合が増加しており、20-29歳の新患者の8割以上を占めています。



## 結核の症状と注意について

最初のうちは症状がほとんどありません。病気が進行すると咳・痰・微熱・体のだるさなどの症状が続くことで発見されます（この他にも食欲が減る、体重が減る、寝汗をかくなどがあります）。咳や痰とともに結核菌が空気中に吐き出されるため周りの人に感染させます。近年は治療薬が効きにくくなっていることもあり、他の人に感染させないためにも年に1回は、健康診断を受けることは大切です。

## 花粉症について

日本気象協会は1月16日に「2025年春の花粉飛散予測（第3報）」を発表しました。昨年の夏は猛暑となり、花芽の形成に好条件な「高温・多照」という気象条件が揃ったことから、2025年春の花粉飛散量は、前シーズン（2024年）と比べると、九州から近畿では非常に多く、北陸と関東甲信、東北南部も多い傾向です。

花粉症の方は、早めの対策をとりましょう。

- ・花粉症の薬を早めに用意
- ・外出時は、マスク、メガネ、帽子などの使用
- ・ツルツルした素材の衣類の着用
- ・帰宅時、うがい、手洗い、洗顔
- ・こまめな部屋の掃除

参考：花粉症情報サイト.花粉症対策.環境省  
<https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>



桜の季節になりました。卒業や進級の季節ですね。長期休暇がおわり、いよいよ新学年・新生活が始まります。休暇中の生活リズムから学生生活・社会生活のリズムに戻す準備をしていきましょう。

## 生活リズムを戻すポイント

### 起床時間を同じにする

社会的時差ボケを防ぎましょう  
朝方生活に徐々に戻していきましょう



### 起床後はパジャマから部屋着に着替える

就寝時と同じ服のまま一日を過ごしていませんか？



### 朝食をしっかり取る

すこしでもいいので朝食を食べて体内時計を整えましょう



### 1日1度は外出する

散歩や買い物、ゴミ捨てなど  
ごみ回収は曜日が決まっているので回収日を意識すると曜日感覚がずれずにいられます  
外に出て空気を吸いましょう



### お風呂に入る

深部体温が上がると睡眠の質が上がりよくねむれます  
一日の疲れをとるためにシャワーだけでなくお風呂に入りましょう



### 夜更かしをしない

お休み中はつつい自由な気持ちで夜更かしをしがちですが、大学生生活の起床時間を意識して早めに就寝しましょう



春休み中でも学内には使える施設があります。図書館や学生食堂などを利用しに大学に足をはこんでみてもいいかもしれません。

4月からの学生生活をイメージして残りのお休み期間を過ごせるといいですね。

### 学生相談室は春休み中も開室しています

単位を落としてしまい再履修が不安・・・

4月から復学や、休学を出していないけどお休みがちで大学から足が遠のいていた…など  
学生生活に不安がある方は3月のうちにご相談くださいね。

### 卒業学年の皆様へ

ご卒業おめでとうございます。3月18日(火) 学位記授与式の日には学生相談室を開室しています。  
在学中に学生相談室を利用されていた方はぜひ近況や進路の報告にお立ち寄りください。  
皆さんの晴れの日のお姿を見るのを楽しみにしています。スタッフ一同お待ちしております。

保健センター 保健室・学生相談室 開室時間 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00