

保健室ってどんなところ？

急病や外傷等の応急処置を行います。必要に応じて医療機関の紹介をしたり、健康上不安なことなどについて相談を受けています。保健室では身長・体重・視力・握力・体脂肪・血圧の測定、アルコールパッチテストなどがいつでもできます。また、禁煙を希望する学生に対して医師の指導のもとニコチンパッチなどによる支援を行っています。その他、医師による健康相談を月1回実施しています。

*皆さんの健康管理のサポートをします。気軽にご利用ください。

【開室時間】月曜日～土曜日 9:00～17:00 【電話】0561-75-2630/0561-75-2545

※職員が不在の時は学生課又は総務課へ連絡をして下さい。土曜日は開室時間の変更があります。

新学期到来！

十分な睡眠で心も体も健康な一年を過ごそう

睡眠はなぜ大切？睡眠の3つの役割！

① 体・脳・心の疲れを取り除く

横になって寝ることで体の大部分の筋肉を休ませることができます。また、目を閉じることで外からの情報を遮り、脳を休ませることができます。ストレスを取り除く作用もあり、精神的な疲れもリセットしてくれます。



② 情報を整理する

睡眠不足が続くとイライラしたり忘れっぽくなるのは情報が整理できていないからです。沢山取り入れた情報はその日のうちに整理することで、勉強した内容をしっかり記憶させましょう。



③ ホルモンを分泌して再生する

睡眠中には成長ホルモンが分泌されます。大人でも肌荒れに大きく関与しています。

～上手な睡眠をとるコツ～

- ・ 寝る時間を決め、同じ時間に寝る
→体内リズムを整えましょう
- ・ 寝る前に食事をとらない
→眠れないだけでなく、消化器が休息できません
- ・ 部屋を暗くする
→メラトニンが分泌され、ぐっすり眠ることができます
- ・ 寝る前にテレビやスマートフォンを見ない
→これらの光は脳を興奮させ、寝つきが悪くなります
- ・ 90分の倍数時間の睡眠をとる
→スッキリと起きることができます
- ・ 朝日を浴びる
→体が目覚めてスッキリします



今月のテーマ：アスパラガス

☆アスパラガスのアスパラギン酸で疲労回復やスタミナ増強♪

☆アスパラガスに含まれるルチンは、動脈硬化予防！！

おしゃれ☆アスパラじゃがいもチーズサラダ

材料（1人分）

アスパラ 2本（40g）
じゃがいも 小1/3個（30g）
プロセスチーズ 15g
ハム 1枚（10g）
マヨネーズ 10g
酢 4g
こしょう 少々

★作り方★

- ①チーズとハムは1cm角くらいに切る
- ②アスパラはがくを取り除き、お皿にのせてラップをかけ、レンジで1分加熱（600W）し、1cmに切る。
- ③じゃがいもは皮を剥き、約1.5cm角に切って水にさらし、水けを切ってラップをかけ、レンジで約2分加熱する（600W）。
- ④じゃがいもが熱いうちにチーズを加えて混ぜ、アスパラも加えて冷ましておく。
- ⑤粗熱がとれたら、ハム・マヨネーズ・酢こしょうを加えて混ぜ合わせて完成☆

野菜の中でアスパラガスは火に強く、茹でてでも栄養素の損失が少ないよ！！



CanTeen

記事作成：管理栄養学部3年 水谷風沙さん

✿保健室からのお知らせ✿

健康診断は受診しましたか？

学生の皆さんは年に1回の定期健康診断を受けることが法律で義務付けられています。病気の早期発見や、健康保持増進のために必ず受けましょう。また、就職、実習、海外研修、留学等で必ず健康診断証明書が必要です。健康診断を受診しないと証明書は発行できません。

※健康診断で何らかの異常所見がみられた人は指示に従って精密検査や治療を受けてください。

当日やむを得ず受診できなかった人は・・・

名古屋ビルセントラルクリニック（名古屋駅）で受診することができます。

保健管理センターで予約を受け付けます。希望する受診日の1週間前までに予約をして下さい。