

！今月のNEWS トピックス！ 熱中症の予防法！

*こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

*暑さを避けてください

＜室内＞扇風機やエアコンで温度を調節。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。室温をこまめに確認（28℃以下）。

＜外出時＞日傘や帽子の着用をし、直射日光を避ける。日陰を利用し、こまめに休憩をとる。

＜体の蓄熱を避けるために＞通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

参考：厚生労働省HP 熱中症予防のために



ヘッドホン(イヤホン)難聴に要注意！

ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴いたあと、耳鳴りがする、聞き取りにくさを感じる、ということはないでしょうか。夏に向けて音楽を聴いて気分を上げたいところですが、少し自分の耳について振り返ってみましょう！

ヘッドホン(イヤホン)難聴になると...？

1 両耳の聴力低下 2 耳鳴り 3 めまい が起こります！



ヘッドホン(イヤホン)難聴を予防するには...？

1 音量を抑えて聴くこと

90dB(犬のほえる音や騒々しい工場の音)以上の音を聴いた場合は、聴いた時間の3倍は耳を休ませましょう。

2 長時間聴きすぎないこと

たとえ音量がそれほど大きくなくても長い間耳に負担をかけていることになるので注意が必要です。

3 遮音性が高いヘッドホン(イヤホン)を使用すること

周囲が騒がしいとその分音量を上げなくてはなりません。

最後に...

ヘッドホン(イヤホン)難聴は感音性難聴の一部であり、一度かかったら治りにくいのが特徴です。もし、耳に少しでも異常を感じたら、ためらわず早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう！早く受診すればそれだけ治る可能性も高まります。



参考文献：<http://l-s-b.org/2014/10/earphone-headphone-hearing-loss/>

記事作成：ヒューマンケア学部2年 金井七星さん

心肺蘇生法・AED講習会開催！

現在、キャンパス内には各エリアにAEDが設置されています。いざという時に備えて、多くの学生・教職員のみなさまに「AEDの使用」や「心肺蘇生法」、「熱中症対策」について学んでいただきたく、講習会を開催いたします！ぜひご参加ください！

日時：7月27日（水） 13：50～15：20

場所：第1多目的ホール

対象者：教職員 学生



*参加者は保健室（レ・アール1階）まで申し込みをお願いします。

Canteen から今月の献立

今月のテーマ：ゴーヤ

- ⊗ 学術名は蔓荔枝(ツルレイシ)
- ⊗ 風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果！ビタミンCを豊富に含んでいます。



～これぞ伝統!! ゴーヤチャンプル～

材料(4人分)	
ゴーヤ	250g(1本分)
ぶたバラ肉	200g
木綿豆腐	360g(1丁)
卵	110g(2個)
こいくちしょうゆ	5g(小匙1杯)
塩	1g

栄養価(1人分)	
エネルギー(kcal)	315
たんぱく質(g)	17.2
脂質(g)	24.4
炭水化物(g)	4.1
食物繊維(g)	2.0
食塩相当量(g)	0.7

作り方

1. ゴーヤを縦に2つに割り、中の白いワタと種をスプーンなどで全て取り去る。
2. 3mmの薄切りにし、塩を少々振りもみ、しんなりしてきたら、洗い余分な塩分をとる。
3. 豚バラ肉は、食べやすい大きさに切る。
4. 豆腐を20分ほど充分水きりをする。
5. 卵を柔らかめに炒り卵にする。
6. 豚肉と豆腐を焼き目がつくくらい炒める。この時豆腐はざっくりと崩しておく。
7. ゴーヤを入れさらに炒める。卵を加えて、混ぜながら崩す。
8. 塩としょう油で味を整える。

ゴーヤに塩味がついているので、塩加減に気をつけましょう！



Canteen

記事作成：管理栄養学部3年 大久保弘さん