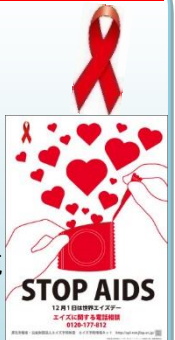


！今月のNEWS トピックス！12月1日は「世界エイズデー」

エイズをもたらすウイルスのことを「HIV」と言います。「エイズ」とは HIV に感染することにより、免疫力が低下して起きる「さまざまな病気の総称」です。2015年新たに HIV 感染がわかった方の合計報告数は1413件で、日本は先進諸国の中でも増加傾向が続いています。毎日4人が新たに HIV に感染している計算です。HIV は免疫システムを壊しながら増え続け、他の人に感染させる能力もあります。自覚症状がないので、自分の感染に気が付かないことが多く、特に日本ではエイズを発症して初めて感染がわかったケースも多いです。HIV 検査は全国の保健所にて、「匿名・無料」で受けることができます。中には検査を受けたその日に結果がわかる「**即日検査**」を実施しているところもあります。保健所によっては HIV 検査と同時に**他の性感染症検査も受ける**ことができます。検査日時と項目は保健所によって違いますので、事前に確認してから受けにいきましょう。参考：AAA 運営事務局パンフレット



保健管理センターでエイズのパンフレット配布とエイズ予防啓発のポスターを掲示しています。

インフルエンザの予防をしましょう！

12月になりました。インフルエンザの流行シーズンです。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「**かからない**」「**うつさない**」対策を実践しましょう！

かからないために・・・

- ✓ 正しい手洗いをする→最低 30 秒、石鹸で洗いましょう
- ✓ 予防接種を受ける
- ✓ 適度な湿度を保つ→湿度 50%～60%が望ましいです
- ✓ 普段の健康管理
- ✓ 外出を控える



うつさないために・・・

- ✓ 咳エチケット



✿保健室からのお知らせ✿

デザイ ン 募 集

平成 29 年度用「タバコの害についての看板・ポスター」のデザインを募集します!

【募集要項】

用紙サイズ：A4 縦書き

彩色・画材：コンピューターグラフィックやイラスト等自由に
ただし、紙や布などを重ね合わせた厚みのあるものは不可

内 容：禁煙推進、タバコの害について

提 出 先：保健管理センター 保健室

【募集締切】2017年1月27日(金)

【賞品】

素敵な賞品🎁をご用意しています!!!

応募者全員にも参加賞🎁があります!!

【その他】

採用作品は学内上社行きバス停の看板または学内ポスターとして掲示いたします。

(看板・ポスターにする作品につきましては、保健管理センターで選出させていただきます)

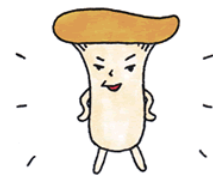


Canteen から今月の献立

今月のテーマ：エリンギ

動脈硬化予防をしてくれるカリウム。便秘の予防、改善をしてくれる食物繊維
血の巡りを良くし、冷え性の改善をしてくれるナイアシン
骨粗しょう症予防をしてくれるビタミンDが多く含まれています!

エリンギのピリ辛和え



○作り方○

- 1.エリンギは厚さ1cmに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2.分量外の塩少々を入れたたっぷりの熱湯で、エリンギをサッと茹で、続けてブロッコリーもサッと茹でザルに上げる。
- 3.和えダレで2を和える。

材料(1人分)

エリンギ	30g
ブロッコリー	20g
【和えダレ】	
豆板醤	0.5g
砂糖	2g
醤油	3g
ごま油	3g

栄養価(1人分)

エネルギー	52kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	3.3g	炭水化物	5.6g
		食物繊維	2.2g



記事作成:管理栄養学部3年 水谷 凧沙さん