

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、必要に応じて医療機関の紹介をします。身体の悩みや精神的な問題、疾病の相談、ハラスメントのことなど何でも相談を受けつけています。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禁煙支援を行っています。その他、内科医・婦人科医による健康相談をそれぞれ月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。



春は花粉症の季節！



今まで症状が出ていなくても花粉症はある日突然発症します。急に目や鼻がムズムズする。それはもしかしたら花粉症かも...？花粉症チェックをしてみましょう！

体の症状

- かぜでもないのにくしゃみが止まらないことがある。
- 目が猛烈に痒くなることもある。
- かぜでもないのにサラサラした鼻水が止まらないことがある。もしくは鼻がつまることもある。

環境

- 毎年、決まったシーズンに同じ症状が出る。
- 家族に花粉症の人がいる。
- 肉やたまごなどの高タンパクの食品を口にする機会が多い。
- あまり部屋の掃除をしない。

☆診断☆

3～7個：早めに対策を立て、花粉のシーズンを乗り切りましょう。

1～2個：マスクなどで花粉をブロックし、できるだけ花粉を体内に入れないようにしましょう。

0個：このまま栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

→4個以上当てはまったら受診しましょう



花粉症予防のポイント

1. 室内に入るときは**頭**や**洋服**についた花粉を払い落とす！
2. 外出時は**マスク**や**メガネ**をつける！
3. こまめに**手洗い**・**うがい**・**洗顔**する！
4. 洗濯物は**室内**に干す！

～花粉症に効く主な成分～

- ・ポリフェノール → **たまねぎ**・**納豆**など
- ・DHA → **アジ**や**さんま**などの魚介類
- ・乳酸菌 → **ヨーグルト**など



参考文献：http://rubeusu-trend.com/3748/

記事作成：ヒューマンケア学部3年 梅本侑希

✿ 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・・・

大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。希望受診日の1週間前までに予約をして下さい。

Canteen から今月の献立

今月のテーマ：キャベツ

★キャベツはビタミン類が豊富で、抗酸化作用・抗がん作用があるとされています。

★美肌効果も期待できるので、女性には嬉しいですね。

春キャベツとほたるいかのパスタ

材料 (2人分)

ほたるいか 100g (10~12匹分)
キャベツ 100g
スパゲティ 160g
にんにく 20g (2かけ)
オリーブオイル 大さじ2
塩 2g (麺の塩分によって調節してください)
こしょう 0.01g
唐辛子 0.1g

作り方

- ①鍋に塩(茹でる用:10g程度)を入れ、湯を沸かしパスタを茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイル・薄く切ったにんにく・唐辛子を入れ、香りが立つまで熱する。
- ③目玉を取ったほたるいかを②のフライパンに入れ、弱火で軽く炒める。
- ④キャベツを①の鍋に入れ、火が通り切る前にパスタと一緒にざるにあげ、③のフライパンで和える。
- ⑤塩・こしょうで味を整えて完成。



栄養価 エネルギー：463kcal たんぱく：17.0g 脂質：13.5g
(1人あたり) 炭水化物：64.7g 食物繊維：3.7g 食塩：1.3g 記事作成:管理栄養学部3年 森柊弥