

● 今月の NEWS トピックス ● 海外旅行に行くときの注意点!

* 予防接種を受けましょう

予防接種の計画は余裕をもって早めに! 必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、予防接種歴などによって異なります。予防接種の種類によっては、数回(2~3 回)接種する必要のあるものもあります。海外に渡航する予定がある方は、なるべく早く(できるだけ出発 3 か月以上前から)、医療機関や検疫所で、接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしてください。

* 水・食べ物に気をつけましょう

旅行先での病気の多くが、水・食べ物からうつります。対策として、○手洗いをこまめにする ○生水を飲まない ○氷を避ける ○完全に火の通った物を食べる ○サラダや生野菜は避ける などが挙げられます。

海外渡航の前に、受けておくべき予防接種や気をつけたい疾患などよく調べてから行きましょう。

参考:FORTH 厚生労働省検疫所 HP



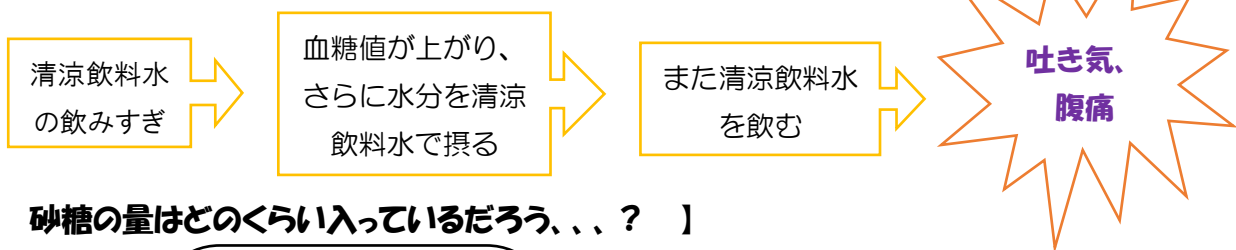
暑い夏は特に要注意!



「(ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎによる) ペットボトル症候群」

正式名称は清涼飲料水ケトーシスです。みなさんは、暑い夏の日、のどが渴いたとき清涼飲料水(ジュース)やスポーツドリンクばかり飲んでいませんか? これらの中にはたくさんの糖分が含まれています。そのため、水分補給としてこれらのものを飲み続けると、吐き気、腹痛、意識がもうろうとするといった症状がでる**ペットボトル症候群**になる可能性があります。

【 ペットボトル症候群のイメージ 】



【 砂糖の量はどのくらい入っているだろう...? 】



- ・清涼飲料水
角砂糖約 15 個分
 - ・スポーツドリンク
角砂糖約 9 個分
 - ・缶コーヒー
角砂糖約 5 個
- ※1 日の糖類摂取量は 25g です。**
角砂糖 1 個約 3~4g

- スポーツドリンクを飲むのは、**激しい運動の時だけに!**
- 水分補給は、**お茶か水に!**
なるべく糖分の少ない飲みものにする

対策



《 参考文献 》 10-30 代に突然発症する「ペットボトル症候群」とは

<https://medley.life/news/item/558abab46608154d01d5ebef>

記事作成:ヒューマンケア学部 3 年 山際 百合絵



保健室からのお知らせ

～紫外線対策をしましょう～

紫外線は5～9月に強くなり、7月にピークをむかえます！

紫外線には、UV-A（A 紫外線）とUV-B（B 紫外線）があります。

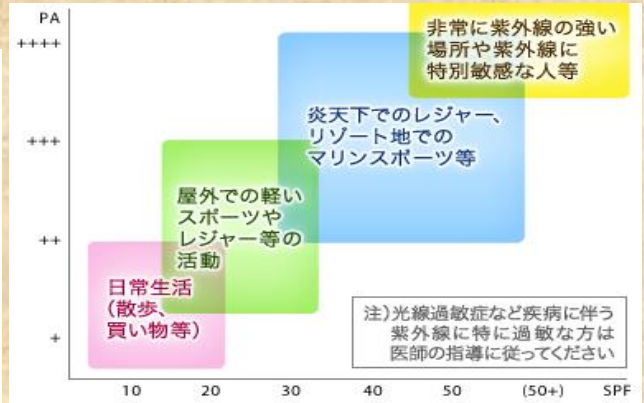
UV-A …雲や窓ガラスを透過して肌の奥まで到達し、シミやしわ、たるみの原因となります。

UV-B …室外での日焼けの主な原因となり、多く浴びると肌に赤い炎症が起きます。シミやソバカス、乾燥の原因となります。

<生活シーン合わせた紫外線防止用化粧品の選び方>

反射紫外線にも注意！

日傘を差しても安全ではありません。紫外線も光のように反射し、横や下から入ってくるので、日焼け止めを塗りましょう。特に海は反射率が高いので注意が必要です。



注) 光線過敏症など疾病に伴う紫外線に特に過敏な方は医師の指導に従ってください

参考: SHISEIDOGROUP 正しい紫外線対策をしよう

Canteen から今月の献立

今月のテーマは

パプリカ



- ◎ 7月が旬のパプリカには、免疫効果の向上や美白効果があるとされているビタミンCが多く含まれています
- ◎ 赤いパプリカは、パプリカのなかでも甘みが最も強く、緑のピーマンよりも多くのビタミンCを含んでいます



～パプリカのベーコン巻き～

< 材料・2人分 >

- ・ベーコン 40 g
- ・パプリカ (お好みの色) 60 g
- ・エリンギ 40 g
- ・塩こしょう 1 g

< 作り方 >

1. パプリカ、エリンギは長さをそろえて細切りにする
2. ベーコンに軽く塩こしょうを振り、1.をのせて手前から巻いていき楊枝でとめる
3. フライパンに油少々 (分量外) を熱し、弱めの火で転がしながら焼く

< 栄養価 >

- ・エネルギー 93 kcal
- ・たんぱく質 3.4 g
- ・炭水化物 3.3 g
- ・ビタミンC 55 g



Canteen