

## ！今月のNEWS トピックス！

### 初夏の熱中症対策！

最近、急に暑くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期、熱中症にならないよう注意が必要です。

#### <運動や風呂で汗をかく>

汗をかく体になっていないと熱が体に溜まりやすい。軽いジョギングや風呂で汗をかく体にする。

#### <こまめな水分補給>

水分・塩分、経口補水液などのペットボトルを持ち歩き、のどの渇きを感じなくても、こまめに補給する。

#### <天気予報をチェックする>

寒暖差が大きいので、天気だけでなく気温にも注目して服を選ぶ。

#### <脱ぎ着しやすい服装>

朝晩と昼の気温差が大きいので、着脱が容易な服装にする。特に下着は吸水性や速乾性のよいものを選ぶ。

#### <日差しを避ける>

帽子をかぶったり日傘をさして日差しを避ける。なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動する。

参考:ウェザーニュース

## Q.6月6日は何の日？

2つの6を向い合せにすると耳の形に見えることから「補聴器の日」とされています。そこで、今回は聴力についてお話します。

### 「ヘッドホン難聴(騒音性難聴)」

こんなことに心当たりありませんか？

- ・イヤホンやヘッドホンで大音量で音楽を聴く
- ・イヤホンやヘッドホンを使用し、長時間ゲームをする、音楽を聴く

このような行動を続けて…

「聞きづらい、耳鳴りがする、耳が詰まって感じがする」という症状が出たら要注意です。早期に治療を始めないと元に戻らなくなり難聴になってしまうので早期治療が重要です。



#### 予防の方法



##### ①音量を小さくする

音を聞きながら人と会話できるくらいの音量にしましょう。

##### ②長時間聞かない

音を聞いた3倍の時間は耳を休ませましょう。



参考文献: [https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium55\\_10-12.pdf](https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium55_10-12.pdf)

記事作成: ヒューマンケア学部3年 宇佐美 真穂さん

# 禁煙ポスター 掲示中！

5月31日～6月6日は禁煙週間です。喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性や、ニコチンの依存性を踏まえると重大な健康問題です。  
 保健管理センターでは禁煙を推進するための取り組みの1つとして、禁煙ポスターのデザインを募集しました。8名の応募をいただき、審査の結果2名が入選しました。

- 最優秀賞 名古屋外国語大学 現代国際学部現代英語学科 薫田 明歩さん
- 優秀賞 名古屋学芸大学 メディア造形学部デザイン学科 豊嶋 優奈さん



以上の作品はキャンパス内掲示板に掲示されています。  
 なお、禁煙週間中、シアール棟1階フロアではすべての応募作品を掲示しています。  
 どれも素敵な作品ばかりですので、ぜひご覧ください！



## Canteen から今月の献立

### 今月のテーマ：グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスには、アスパラギン酸、ルチン、葉酸やビタミン類など豊富な栄養素が含まれています。特にアスパラギン酸には新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があるため、暑くなってくるこの季節にぴったりの食材です◎

### グリーンアスパラガスとベーコンのチーズクリームパスタ



- 材料(2人分)
- パスタ(乾) : 200g
  - グリーンアスパラガス : 4本 (80g)
  - ベーコン : 2枚(30g)
  - スライスチーズ : 2枚(30g)
  - パルメザンチーズ : 4g
  - 牛乳 : 140g
  - バター : 10g
  - コンソメ : 2g
  - ブラックペッパー : 0.5g

1. 鍋にたっぷりのお湯でパスタを茹でる。グリーンアスパラガスは3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにバターを入れ、ベーコンとグリーンアスパラガスを炒める。ブラックペッパーで味付けする。
3. 少し火を弱めて牛乳を入れ、コンソメも入れる。周りから泡が出てきたら、スライスチーズをちぎりながら入れる。
4. パルメザンチーズとブラックペッパーで味付けし、味が整ったら火を止め茹で上がったパスタとあえる。

✿栄養価✿エネルギー : 569 kcal、たんぱく質 : 22.5g、脂質 : 15.5g  
 炭水化物 : 80.3g、食塩相当量 : 1.4g



記事作成 : 管理栄養学科3年 伊藤 茜さん