

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。

新型コロナウイルス対策をしましょう



① 3つの密を避ける！

換気の悪い

密閉空間



出典：首相官邸HP、厚生労働省HP

多数が集まる

密集場所



間近で会話や発声をする

密接場面



② 手洗い・アルコール消毒・咳エチケット徹底する！

石鹸やアルコール消毒を利用し、手洗いを徹底してください。学内にもアルコール消毒が置いてあるので積極的に活用してください。

咳やくしゃみがある人は咳エチケットを徹底しましょう。



体調不良時の対応



朝出校前に必ず体温チェックをしてください。

37.5度以上の発熱、咳（繰り返す空咳）、痰、頭痛、のどの痛み等の風邪の症状や嗅覚・味覚の喪失がみられる場合は出校しないでください。

症状が軽くて出校するか迷う場合は、無理に出校しないでください。

詳細はホームページをご覧ください。

できていますか？ 衛生的な

手 洗 い



1 流水で手を洗う

2 洗剤を手に取る

3 手のひら、指の腹面を洗う

4 手の甲、指の背を洗う

5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う

6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う

7 指先を洗う

8 手首を洗う(内側・側面・外側)

9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す

10 手をふき乾燥させる

11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!
2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

- ・手を洗う前は、腕時計やアクセサリーは外しましょう。
- ・タオルはひとりずつ個人用に、清潔なものを用意しましょう。
- ・特に汚れが落ちにくい、指の先、手首、親指、手のしわに注意してください。

Canteen から今月の献立



今月のテーマ：たけのこ

～食物繊維は美容の強い味方～

たけのこは歯ごたえがあり満腹感が得られるので過食の予防になります。さらに、食物繊維が豊富に含まれているため、便秘解消や大腸がんの予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収を妨げることができます。

たけのことベーコンの和風パスタ



作り方

1. たけのこの水煮は半分に切り、5mm幅に切る。
2. アスパラガスは根本の固い部分を切り落とし、1cm幅の斜め切りにする。
3. ベーコンは1cm幅に切る。
4. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらスパゲッティを加え茹で、ざるにあげる。
5. フライパンにバターを入れ、弱火にかけ溶けてきたらニンニクを入れ炒める。
6. 食材を加え、中火で火が通るまで炒めたら、スパゲッティ、調味料を入れ全体に味が馴染むように炒め、火から下ろし、皿に盛って完成!

栄養価 (1人当たり)

エネルギー586kcal、タンパク質 18.9g、脂質 17.8g
食物繊維総量 6.9g、食塩相当量 2.9g



材料 (2人分)

- ・たけのこ水煮 100g
- ・ベーコン 40g
- ・アスパラガス 30g
- ・有塩バター20g
- ・すりおろしにんにく 10g
- ・スパゲッティ 200g
- ・酒 30g(大さじ2)
- ・顆粒和風だし 6g(小さじ2)
- ・濃口しょうゆ 12g(大さじ2/3)



Canteen

事作成:管理栄養学部 3年 南紗帆さん