

## 保健室ってどんなところ？

急病や外傷等の応急手当を行い、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、疾病の相談など何でも受けつけています。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をいつでも行うことができます。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。お気軽にご利用ください。

【開室時間】月曜日～金曜日 9:00～17:00      【電話】0561-75-2630 / 0561-75-2545

## 春は自律神経の乱れに注意しましょう！

春は、**気温差が大きい**ことや、**新しい人間関係**や**環境の変化**によって身体が疲れやすくなります。また、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える**自律神経**も乱れがちになります。すると、心と身体の両方の体調が崩れやすくなります。

春の体調不良を

予防する為には

### ・生活リズムを整える

起床時間と就寝時間、三食の食事を毎日同じ時間にしましょう。

入浴はシャワーだけではなく、湯船に10分から20分浸かりましょう。

### ・休養をとる

自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

就寝前に身体をほぐす体操をすると、心身がリラックスして良い眠りへの導入になります。

参考文献 全国健康保健協会

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/2013032600/>

\*記事作成\*

ヒューマンケア学部 4年 松吉 美樹さん

## ✿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見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・・・

名古屋栄セントラルクリニック(栄駅)で受診することができます。保健管理センターで受診の案内と健康診断で使用する検査容器をお渡ししますので、保健室へ来てください。

※受診料として1,100円の自己負担があります。

## Canteen から今月の献立



### 4月 今月のテーマ：キャベツ

いよいよ新学期のスタートですね！長期の春休みも明け、忙しくなると食事作りを面倒に感じてしまうこともありますよね…。そこで今回は、一品でもボリューム満点の時短レシピをご紹介します！また、この時期には、葉が柔らかく、ふさふさした見た目の「春キャベツ」もスーパーでよく見かけるかと思います。春キャベツは通常のキャベツに比べ柔らかいのはもちろん、甘みもあるためサラダや浅漬けのように生で食べることもおすすめです。

### \*キャベツとじゃがいものチーズおやき\*



材料(1人分)

- A
- ・じゃがいも 100g
  - ・キャベツ 25g
  - ・ピザ用チーズ 30g
  - ・卵 30g (1/2個)
  - ・片栗粉 10g (大さじ1)
  - ・小麦粉 8g (大さじ1)
  - ・食塩 0.2g (少々)
  - ・こしょう 0.2g (少々)
  - ・オリーブオイル 7g (大さじ1/2)
  - ・めんつゆ(3倍濃縮) 8g
  - ・マヨネーズ 14g

### 栄養価(1人分)

エネルギー：406kcal  
タンパク質：11.7g  
脂質：26.0g  
炭水化物：25.6g  
食塩相当量：1.4g

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、芽を取っておく。じゃがいも、キャベツを千切りにする。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を2等分にして焼く。
- ④焼き色がついたら裏返し、中火で両面焼き色がつき、火が通るまで焼いて火を止める。
- ⑤めんつゆとマヨネーズを混ぜてタレを作る。
- ⑥おやきとタレを皿に盛りつけて完成。

\*記事作成\* 管理栄養学部 3年 杉原 加奈さん