

## ！今月のNEWS トピックス！ 暑さ指数(WBGT)とは？

レ・アール棟1Fの掲示板には、環境管理・温湿度計(右写真)を設置しています。環境管理・温湿度計は熱中症の危険度を判断するのに役立ちます。この機会に「暑さ指数(WBGT)」について知り、日頃から自分のいる環境を意識して生活してみませんか？



暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28~31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25~28	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



## 水の事故に気をつけよう!!

いよいよ夏本番。暑い毎日がやってきます!そんな季節には、海やプールに行きたくなる人もいないでしょうか。しかし、海やプールには危険も隣り合わせだということも忘れてほいず。ここでは、水の事故を防ぐために気をつけたいことをお伝えします。

- ① **「立入禁止」の場所には近づかない**  
柵が設置されていたり、「立入禁止」等の看板があったりする場所には絶対に近づかない!
- ② **単独行動はNG**  
万が一のときに異常に気付けるように複数人で行動しよう!
- ③ **体調が悪いときには海や川に入らないようにしよう**  
睡眠不足の時や疲労を感じる時は無理をしない!
- ④ **お酒を飲んだら絶対に海や川に入らない**  
なんと海水浴中に事故に遭った人の死亡率は飲酒をしていない人に比べて2倍も高い!
- ⑤ **ライフジャケットを着用しよう**  
水の事故で生死を分ける重要な要素となるのがライフジャケット!  
体のサイズに合ったライフジャケットを適切に着用し、着用時の保守・点検を心掛けよう!
- ⑥ **連絡手段を確保しよう**  
ストラップ付きの防水スマホケースなどを持ち歩き、速やかに通報できるようにしよう!  
救助は必要な時は「110番(警察)」または「119番(消防)」、  
海上における事故の場合は海上保安庁の緊急通報用電話番号「118番」に連絡してください。
- ⑦ **海では、危険な生物にも注意**  
クラゲやエイなどに注意!刺された場合はすぐに海から出て受傷部分を冷やしましょう。  
痛みが引かない、炎症がひどいときは医療機関を受診しよう!

# ✿保健室からのお知らせ✿

## デザイン 募集

### 2025年度用「薬物乱用防止」のポスターのデザインを募集します！

【募集要項】用紙サイズ:A4 縦書き

彩色・画材:コンピューターグラフィックやイラスト等自由。

ただし、紙や布などを重ね合わせた厚みのあるものは不可。

内容:薬物乱用防止、薬物乱用・薬物過剰摂取の危険性等について

提出先:保健管理センター 保健室

【募集締切】2025年9月19日(金)

【賞品】素敵な賞品🎁(Amazonギフト券など)をご用意しています！応募者全員にも参加賞🎁があります！

【その他】採用作品はポスターとして学内に掲示いたします。

(ポスターにする作品につきましては、保健管理センターで選出させていただきます。)

## Canteen から今月の献立

### 7月 今月のテーマ:枝豆

気温が高い日が続き、本格的に夏が始まろうとしています。

暑さに負けない体づくりを心がけましょう！

そこで今回は、夏が旬の「枝豆」を使ったレシピを紹介します。「枝豆」は、良質なたんぱく質源であり、葉酸や鉄などを豊富に含んでいます。炊いたご飯に混ぜるだけでできる簡単なレシピなので、ぜひ作ってみませんか？

#### <オムライス風おにぎり>



#### ○このレシピの栄養価

エネルギー：333kcal

たんぱく質：8.7g

脂質：6.1g

炭水化物：57.3g

食塩相当量：0.8g

#### 作り方

- ① ハムは細切りにする。枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ② サラダ油をフライパンに入れ熱したら、溶いた卵をフライパンに流し込み、薄く伸ばすようにして焼く。焼けたら細切りにする。
- ③ 両面焼けたら取り出して冷まし、細切りにする。
- ④ ボウルにご飯とケチャップを入れ、混ぜる。
- ⑤ ④に①、②を入れて混ぜ合わせ、三角おにぎりを作って完成！

#### 材料 (1人分)

炊けたご飯：150g

ケチャップ：15g (大さじ1)

卵：15g

サラダ油：2g

枝豆(さやから出したもの)：20g

ハム：10g

記事作成:管理栄養学科3年

鈴木 遥奈さん・三宅 芽生さん