

CAMPUS HEALTH 4月号

名古屋外国語大学・名古屋学芸大学
保健管理センター 保健室
令和8年4月13日(月)発行
第130号

●今月のNEWS トピックス● 保健室ってどんなところ？



体調がすぐれない時、怪我をした時などに利用してください。急病や外傷等の応急手当を行い、必要に応じ医療機関の紹介をしています。保健室では、常時、身長・体重・視力・体脂肪・血圧・握力の測定、アルコールパッチテストのほか、禁煙を希望する学生に対しては学校医による面談などの禁煙支援も行っています。

また、学校医・婦人科医による健康相談もそれぞれ月1回ずつ実施しています。身体の悩みや精神的な問題、疾病の相談など気軽にご相談ください。相談日は掲示板やホームページ、ポータルなどでお知らせしていますのでご覧ください



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】平日(月)~(金) 9:00~17:00

【電話番号】0561-75-2545 / 0561-75-2630

～新生活、ちょっと無理していませんか？～

4月になり、新しい生活がスタートしました。

講義やアルバイト、新しい人間関係など、環境が大きく変わる時期です。
ワクワクする一方で、知らないうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。

★今回は、新生活を元気に過ごすためのポイントを紹介します。

記事作成:

ヒューマンケア学部3年

片山 倅歩さん

ポイント1 生活リズムを整えよう

春は生活リズムが崩れやすい時期です。

- ☑朝起きたらカーテンや開けて光を浴びる
 - ☑朝ごはんは少しでも食べる
 - ☑寝る前のスマホは控えめに
- 小さな習慣で、体のリズムは整いやすくなります◎

○食事は「完璧じゃなくてOK」

一人暮らしや忙しい日が続くと、食事が偏りがちになります。

- ☑コンビニも「おにぎり+サラダ」など組み合わせを意識
 - ☑ヨーグルトや果物をプラス
 - ☑朝は何か一口でも食べる
- 「ちゃんと食べる」ではなく「少し意識する」が大切です。

○心の疲れにも気づこう

新しい環境では、気づかないうちにストレスがたまりがちです。

こんなサインはありませんか？

- ・なんとなくくだるい
- ・やる気が出ない
- ・よく眠れない

そんなときは、無理をせず少し休むことも大切です。

好きなことをする時間や、ゆっくり過ごす時間を意識してみましょう。

✿さいごに

新生活は頑張りすぎてしまう人も多い時期です。「ちょっとは疲れているかも」と思ったら、それは大事なサインです。
無理をしすぎず、自分のペースで少しずつ慣れていきましょう。

参考文献 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」<https://www.mhlw.go.jp/>

e-ヘルスネット(厚生労働省)「生活習慣・ストレス・栄養に関する情報」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

保健室からの お知らせ

定期健康診断は受診しましたか？



学生の皆さんは年1回、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、健康の保持増進のために必ず受けるようにしましょう。休学中も受診可能です。

なお、就職、実習、海外研修や留学などでは健康診断証明書の提出が必須になります。本年度の健康診断を受診していない場合、健康診断証明書を発行することはできません。

今回の健康診断結果に異常所見があった方は指示に従って精密検査や治療を受けるようにください。

【学内の健康診断を受診できなかった方へのご案内】

学内での健康診断は全日程終了しました。未受診の方は保健室または名駅キャンパス事務室へ手続きにきてください。受診の案内と健康診断で使用する検査容器をお渡します。

名古屋ビルセントラルクリニック(名古屋駅)で受診することができます。※受診料は1,100円かかります。

Canteen から今月の献立



～今月のテーマ 春キャベツ～



3月から5月にかけて旬を迎える春キャベツ。葉が柔らかく巻きがふんわりしているのが特徴で、加熱すると甘みがさらに引き立ちます。

★ 栄養のポイント

- ビタミンC：風邪予防や肌荒れ対策に。春キャベツは冬キャベツよりもビタミンCが1.2倍多いです。大きめの葉を2～3枚食べると1日の推奨量の大半を補えます。
- ビタミンU(キャベジン)：胃の粘膜を保護し、消化を助けてくれるので、新学期で胃が疲れ気味な時にぴったりです。



包丁要らず、電子レンジで簡単！ 春キャベツのスープ

- ◆ エネルギー 83kcal
- ◆ たんぱく質 6.9g
- ◆ 炭水化物 2.4g
- ◆ 脂質 5.2g
- ◆ ビタミンC 8mg
- ◆ 食塩相当量 1.5g

材料

春キャベツ	20g(葉1/2枚)
乾燥わかめ	1g(小さじ1)
卵	50g(1個)
水	150ml
鶏がらスープの素	1.5g(小さじ1/2)
こいくちしょうゆ	3g(小さじ1)

作り方

- 1.耐熱カップに、春キャベツをひと口大にちぎって入れる。水150ml、鶏がらスープの素、醤油、乾燥わかめを加える。
- 2.ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3.一度取出し、卵を溶きほぐして入れる。再びラップをして電子レンジでさらに1分、卵がふわっとするまで加熱して完成。

記事作成：管理栄養学部3年 瀬田 夏鈴さん