

CAMPUS HEALTH 7月号

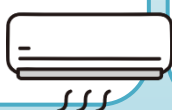
名古屋外国語大学・名古屋学芸大学
保健管理センター 保健室
令和8年7月1日（水）発行
第133号

！今月のNEWS トピックス！ 冷房との上手な付き合い方

夏場、冷房をつけずに過ごすと熱中症になる危険性がありますが、一方で冷房のつけすぎもまた、だるさや疲れ、頭痛、肩こり等の症状を引き起こす恐れがあります。冷房との上手な付き合い方を学んで、夏場の体温調節を工夫していきましょう。

☑エアコンの風向は上向き

☑エアコンの設定温度は外気温マイナス4～6℃



☑冷房が効いた部屋にいる時は、靴下やカーディガン等を着用する



☑スープや鍋などの体を温めるものを食べる



☑湯船にゆっくり浸かる



☑軽い運動を行って血流をよくする



【参考文献】クーラー病（冷房病）とは？ <https://alinamin.jp/tired/cooler-disease.html>

記事作成：

ヒューマンケア学部 3 年

周防 菜那さん

熱中症に注意！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症します。救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。普段から、体調の変化に気をつけるとともに、熱中症の予防、応急処置についても知識を深めましょう。

【確認事項】

☑暑いところにずっといないですか

➡涼しい場所に移動したり、風通しの良い服を着ましょう。

☑こまめに水分・塩分補給していますか

➡のどが渇く前に水分補給をしましょう。

☑暑さに耐えられる体力づくりはできていますか

➡湯船につかったり、無理のない運動をして暑さに慣れましょう。

☑脱水状態ではないですか

➡二日酔いや寝不足、体調不良の日は特に危険です。無理はやめましょう。

保健室からの お知らせ

「薬物乱用防止ポスター」デザイン募集中！

【用紙サイズ】A4用紙 縦書き

【内容】薬物乱用防止、薬物乱用や薬物過剰摂取の危険性について

【彩色・画材】コンピューターグラフィックやイラストなど自由です。

※紙や布などを重ね合わせた厚みのあるものは不可。

【提出先】保健管理センター保健室に持参してください。作品の選出は保健管理センターで行います。

【募集締め切り】2026 年9月30日（水）

【賞品】Amazon ギフト券などの商品を用意しています。応募者全員に参加賞があります。



採用作品はポスターとして
学内に掲示します！



Canteen から今月の献立



暑い日が続いており、食欲もなかなかでないかと思います。
そこで今回は夏でも食べやすい副菜として、**春夏にんじん**を使用した
切り干し大根を紹介します！



〈栄養価〉

エネルギー：139kcal

タンパク質：5.4g

脂質：7.1g

炭水化物：10.4g

食塩相当量：1.9g

記事作成：

管理栄養学部2年

末宮 汐理さん

〈作り方〉

切り干し大根はパッケージの表記通りに水で戻し、水気を絞っておく。

① にんじん、油揚げは細切り、ちくわは縦に半分に切り半円にして輪切りする。

② 鍋にサラダ油をひいて中火で熱し、切り干し大根、他の具材を入れて炒める。

③ にんじんがしんなりしたら、Aの調味料を加えて、中火で煮詰める。

④ 煮汁が1/3程度になり、具材が柔らかくなったら火からおろし、器に盛りつけて完成
☆冷やしても美味しいし、食べやすいです！

（冷やす場合は、粗熱をとって器にうつした後冷やします）

〈材料〉1人分

切り干し大根 約 15g

にんじん 約 20g(1/3 本)

油揚げ 約 10g(1/2 枚)

ちくわ 約 15g(1/2 本)

(A)

水 150 ml

和風顆粒だし 1.5g 小さじ 1/2

砂糖 3g 小さじ 1/2

みりん 6g 小さじ 1/2

酒 5g 小さじ 1/2

しょうゆ 6g 小さじ 1

サラダ油 4g 小さじ 1