

！今月のNEWS トピックス！ 手洗いでノロウイルスを予防しよう！

ノロウイルスの一般的な感染症対策として、消毒用エタノールや逆性石けん（塩化ベンザルコニウム）が用いられることがありますが、ノロウイルスを完全に失活化する方法としては、**次亜塩素酸ナトリウム**や**次亜塩素酸水**や**加熱による処理**があります。

ノロウイルスはノンエンベロープウイルスといって、ウイルス遺伝子がむき出しになっている状態で、凍結や乾燥、酸やエタノールなどへの**抵抗性が強い**です。石けん自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

消毒用エタノールによる手指消毒は、石けんと流水を用いた手洗いの代用にはなりません
が、すぐに石けんによる手洗いが出来ないような場合、あくまで一般的な感染症対策の観点
から手洗いの補助として利用しましょう。



参考：厚生労働省 HP「ノロウイルスに関する Q&A」

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部 <https://www.seirei.or.jp/hoken/dietician-column/norovirus/>

「冬の乾燥」ってなに？～乾燥対策で健康に過ごそう～



冬は一年で最も空気中の水分量が少なくなる「**乾燥の季節**」です。

冬の乾燥による肌荒れや、風邪・インフルエンザなどの感染症が気になり始めますよね。
そこで今回は、冬本番を元気に過ごすための「冬の乾燥対策」について紹介します！



*「冬の乾燥」の原因とは？

○外気の乾燥



○暖房器具の使用



○体内の乾燥・脱水



冬の乾燥は、**外の気温や湿度の低下**だけでなく、**暖房器具の使用による室内の湿度の低下**も大きな原因のひとつです。

また寒さで**喉の渇きを感じにくい**ため、知らないうちに**脱水状態**になっていることも。

*冬の乾燥対策のポイントは2つ!!合言葉は「潤い」!

①室内の湿度を高くする!

加湿器を置く!



観葉植物を飾る!

②小まめな水分補給を!



夏と同程度の水分補給が大切◎

参考文献：32.冬の乾燥対策 | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 (keihin.or.jp)

記事作成：ヒューマンケア学部3年 佐藤 礼奈さん

🌸 保健室からのお知らせ 🌸

デザイン募集

2022年度用「タバコの害について」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に

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：禁煙推進、タバコの害について

提出先：保健管理センター 保健室

【募集締切】2022年1月21日(金)

【賞品】素敵な賞品🎁(一等 図書券1万円など)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】

採用作品は学内ポスターとして掲示いたします。

(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

今月のテーマ:白菜

鍋料理のほか、炒め物や煮物、サラダにも幅広く使える万能野菜!

整腸作用があり、腸の働きをよくしてくれる食物繊維や

風邪やウイルスに対する免疫力を高めてくれるビタミンC

などの栄養素が含まれています。

白菜とツナの中華丼

栄養価(1人分)

エネルギー…319kcal たんぱく質…11.2g 脂質…2.8g

炭水化物…63.4g 食物繊維…3.2g ビタミンC…10mg

塩分…2.2g

材料(2人分)

- | | |
|-----------|-------------|
| ・ごはん | …300g |
| ・白菜 | …100g |
| ・人参 | …20g |
| ・生姜 | …2g |
| ・水煮ツナ缶 | …小1缶(80g) |
| ・ごま油 | …4g (小さじ1) |
| ・水 250ml | …250ml |
| ・顆粒中華だし | …5g (小さじ2) |
| ・清酒 | …15g (大さじ1) |
| ・オイスターソース | …12g(小さじ2) |
| ・食塩 | …少々 |
| ・片栗粉 | …12g (大さじ1) |
| ・水 | …35ml |

A

B

フライパン
一つで!



作り方

1. 白菜は食べやすい大きさに切る。
2. 人参は短冊切りに、生姜はみじん切りにする。
3. ごま油と生姜をフライパンに入れて炒め白菜と人参を加えて炒める。
4. 野菜がしんなりしたらツナ缶(汁ごと)とAを加える。
5. 10分煮たら混ぜ合わせたBを加えてとろみをつける。
6. どんぶりによそったご飯にかけて完成!

記事作成：管理栄養学科3年 白澤未伎 さん

