

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がいつでもできます。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

※土曜日の開室時間は変則的になります。職員が不在の時は学生課へ連絡をして下さい。

「咳エチケット」出来ていますか？

新型コロナウイルス感染症が流行し、「咳エチケット」という言葉を聞く機会が増えましたよね。

皆さんは、正しい「咳エチケット」が出来ていますか？

ここで改めて「咳エチケット」とは何か確認し、感染対策を徹底しましょう！！

3つの咳エチケット



①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

マスクがない時



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

とっさの時



③袖で
口・鼻を覆う

咳やくしゃみを**手**でおさえる

NG!!



手にウイルスが
付着します。
ドアノブなどを
介して他の人に
病気をうつす可
能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする

NG!!



咳やくしゃみで
病原体が2mほ
ど飛びます。
飛沫で他の人に
病気をうつす可
能性があります。

✿ 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。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



新生活の4月！



記事作成
管理栄養学部 3年
市川 桃子 さん

今月のテーマ:アスパラガス

アスパラガスは見た目からあまり栄養がないと思われがちですが、実は健康や美容にとっても効果のある野菜です。また妊婦さんや妊娠前の女性に必要な栄養素である**葉酸**が沢山含まれているのも特徴の1つであり、低カロリーで栄養価の高い野菜です。

～ 簡単！アスパラ明太サラダ ～

材料 (2人分)

- ・アスパラガス：1束 (110g)
- ・卵：2個 (100g)
- ・明太子：50g
- ・マヨネーズ：大さじ2 (24g)



サンドイッチ
にしても！

栄養価(1人分)

エネルギー：191kcal, タンパク質：13.1g, 脂質：15.2g,
炭水化物：3.9g, 食物繊維：1.2g, 葉酸 134 μ g, 食塩相当量：1.8g

<作り方>

- ①アスパラガスは皮を軽く剥き、食べやすい大きさに切ってレンジで2分ほど加熱し、粗熱をとっておく。
- ②卵2個を好みの固さの茹で卵にしてつぶしておく。また明太子は皮から中身を取り出ししておく。
- ③アスパラガスにつぶした茹で卵と明太子、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。