

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

※職員が不在の時は学生課へ連絡をして下さい。

新学期到来！

記事作成：ヒューマンケア学部4年 山本 真子 さん

生活リズムを整え、心も体も健康に過ごそう！

生活リズムを整えるために…睡眠をしっかりとうろう！



睡眠の役割

- ① 脳や身体の休養 …睡眠をしっかりすることで、蓄積された疲れを取り除きます。
- ② 記憶・気分調節 …記憶の整理やホルモンバランスの調整がされます。学習した記憶の定着も行われます。
- ③ 免疫機能の増強 …睡眠によって免疫機能が高められ、健康な体をつくれます。



睡眠の質を高めよう！

1. 食事は1日3食を規則正しく摂る
 2. 朝起きたら太陽の光を浴びる
 3. 適度な運動を行う
- 深い睡眠をとりやすくしたり、寝つきをよくしたりする
※寝る直前の激しい運動は体が興奮状態になるので注意しましょう
4. 入浴は寝る2～3時間前に済ませる →寝る前に体温を上げておくことで深い睡眠に◎
5. 寝る前にパソコンやスマートフォンを長時間見ない →体内時計が遅れないようにする



参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-001.html#:~:text=%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E3%81%AF%E4%BC%91%E9%A4%8A%E3%81%AB%E5%BF%85%E9%A0%88,%E3%81%82%E3%82%8B%E3%81%A8%E3%81%84%E3%81%88%E3%81%BE%E3%81%97%E3%82%87%E3%81%86%E3%80%82>

SUNTRY ウェルネス Online

[https://www.suntary-](https://www.suntary-kenko.com/column2/article/2111/#1%E8%B3%AA%E3%81%AE%E9%AB%98%E3%81%84%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E3%81%A8%E3%81%AF%EF%BC%9F)

[kenko.com/column2/article/2111/#1%E8%B3%AA%E3%81%AE%E9%AB%98%E3%81%84%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E3%81%A8%E3%81%AF%EF%BC%9F](https://www.suntary-kenko.com/column2/article/2111/#1%E8%B3%AA%E3%81%AE%E9%AB%98%E3%81%84%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E3%81%A8%E3%81%AF%EF%BC%9F)

✿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・・・

大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

はじまいの4月



今月のテーマ:春キャベツ

記事作成

管理栄養学部 3年

田中瑠姫 さん

春キャベツには、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カロテン、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。特に特徴的なのは、ビタミンCとビタミンUです。

ビタミンC・・・皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力を高める働きを持つ抗酸化ビタミン

ビタミンU・・・胃酸の分泌を抑えて、胃の粘膜を修復する働きを持つ

さらに、春キャベツの葉は柔らかく甘みが強いので食べやすいです！

～ ごはんがススム! キャベツの巣ごもり卵 ～

材料(1人分)

- ・春キャベツ : 50g
- ・にんじん : 50g
- ・油 : 大さじ1/2 (6g)
- ・水 : 大さじ1 (15g)
- ・酒 : 小さじ1/2 (2.5g)
- ・砂糖 : 小さじ1/6 (0.5g)
- ・醤油 : 小さじ1弱 (5g)
- ・卵 : 1個 (50g)



栄養価(1人分)

エネルギー : 158kcal, タンパク質 : 6.7g, 脂質 : 10.6g,

炭水化物 : 5.4g, 食物繊維 : 2.1g, ビタミンC : 24mg, 食塩相当量 : 0.9g

<作り方>

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れて中火にかけ、キャベツとニンジンに火が通るまで中火で炒め、調味料をすべて加えて軽く混ぜる。
- ③ ②をフライパンに広げ、中央に直径5cm程度のくぼみをつくり卵を割り入れる。
- ④ 弱火にして蓋をし、卵がお好みのかたさになるまで蒸し焼きにする。