CAMPUS HEALTH 1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６年１月10日（水）発行
第111号

❢今月のNEWSトピックス❢　やけとは素早い対処が大事！

寒い季節は暖を取るために暖房器具が手放せないかと思います。より安全に配慮されたものが増えてきていますが、それでもふだんの生活の中で気を付ける必要があります。

≪ もしやけどをしてしまったら･･･？ ≫

1．範囲が狭く皮膚が赤くなっている状態の場合は、冷たい流水で痛みが取れるまで冷やす
2．水ぶくれができているときは、つぶさないように清潔な布などで覆いその上から冷やし病院を受診
3．やけどの部位が衣類で覆われている場合は、無理に脱がさずそのままの状態で冷やす
4．やけどの範囲が大きい場合、冷やし続けていると体温がひどく下がる危険性があるので、10分以上広範囲を冷やすことは避けて手当をする。

参考:日本赤十字社「やけどは素早い対処が大事」 https://www.chiba.jrc.or.jp/lecture/column/backnumber/2022January.html

皮膚トラブルに気を付けましょう！

１月に入り、寒さがいっそう厳しくなったように感じます。
このような寒い時期は**しもやけ**や**手足がカサカサ**したりなど皮膚トラブルになりやすくなります。特に乾燥は大敵です！よく保湿して対策しましょう！

気を付けたい**ポイント**は４つ

①　熱いお湯や長風呂は×
寒いと温かいお風呂に長く入っていたくなりますが熱いお湯に長時間浸かってしまうと皮脂が失われてしまいます。お風呂の温度はぬるめで長湯は避けましょう。

②エアコンの設定温度は低めに
室温と湿度は適正にしましょう。室温は20℃～22℃前後、湿度は40%～60%に保つのが良いとされています。

③湯たんぽの使い方に気を付けよう
タオルやカバーをしていても、長時間触れていると低温やけどの危険があります。
寝床を温めたら就寝時には取り出しましょう。

④皮膚の潤いを保とう
皮膚が乾燥するとバリア機能が低下し、かゆみが生じたり他の皮膚の病気が起こりやすくなります。保湿剤をこまめに使用して皮膚の乾燥を防ぎましょう。

参考文献：きょうの健康2019年12月号

記事作成：ヒューマンケア学部３年　小林 明日香 さん

保健室からのお知らせ

2024年度　定期健康診断について

学生の皆さんは年１回の定期健康診断を受けることが法律で義務づけられています。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。

なお、就職、進学、実習、留学・語学研修等を希望する学生は必ず受けてください。

※健康診断を受けていないと健康診断証明書は発行できません。

健康診断についての詳しい日程はホームページやポータル、保健室前掲示板をご覧ください。

質問等がありましたら、保健室までお問い合わせください。（時間　平日 9:00～17:00）

Canteen から今月の献立

１月　今月のテーマ：ねぎ

明けましておめでとうございます。
皆さん、お正月はゆっくり休めたでしょうか？
新しい１年のはじまり、「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」の３本の柱を意識して良いスタートを切りましょう！
今月おすすめする食材はねぎです。ねぎ独特の成分として有名なのが、香り成分のアリシン。
糖質の代謝を助けるビタミン B1 の吸収を高め、その効果の持続が期待できます。
切ったものはラップで包んで冷凍保存が可能なので、ちょっとしたトッピングにももってこいですよ！

～ねぎのお餅ピザ～

栄養価(1人前)
エネルギー 268kcal
タンパク質 6.2g
脂質 9.2g
炭水化物 34.1g
食塩相当量 1.0g

材料(1 人分)

切りもち	2 個(70g)
サラダ油	小さじ 1/2 杯(2g)
マヨネーズ	大さじ 1/2 杯(6g)
ねりわさび	チューブ 2cm 1g
しょうゆ	小さじ 1/2(3g)
砂糖	小さじ 1/2(1.5g)
しらす干し	7.5g
ピザ用チーズ	10g
根深ねぎ	15g
黒こしょう	適量

作り方

①ネギを 3mm 程度の斜め切りにする。 わさび、しょうゆ、マヨネーズを混ぜる
②切り餅をサッと水に通し、600W の電子レンジで１分 30 秒加熱する。
③フライパンにサラダ油を引き、もちを入れて手で１枚にまとめながらお好みの大きさに伸ばす。弱めの中火にかけ、裏面に焼き色がついて膨らんできたら裏返し、焼き色がついた面を表にして、一度火を止める。
④1 のソースを塗り、1 のねぎ、しらす干し、チーズをのせてフタをして弱中火にかけ、チーズがとけるまで 2~3 分焼く。
⑤粗びき黒こしょうをかけたら完成。

カンティーン Canteen

記事作成：管理栄養学科３年　田中 瑠姫　さん