

！今月のNEWS トピックス！ 暑さ指数(WBGT)とは？

レ・アール棟1Fの掲示板には、環境管理・温湿度計(右写真)を設置しています。環境管理・温湿度計は熱中症の危険度を判断するのに役立ちます。この機会に「暑さ指数(WBGT)」について知り、日頃から自分のいる環境を意識して生活してみませんか？



暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28~31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25~28	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



「いまだき夏バテ」に要注意！

夏バテとは、夏の暑さによる体調不良の総称で、特に現代では冷えすぎによる「冷房バテ」、冷たい食べ物による「食冷えバテ」にも要注意です。

それ、「いまだき夏バテ」かも…？

- 1, 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある。
- 2, エアコンの設定は25℃以下である。
- 3, 夜、なかなか眠れない。
- 4, 一日の大半を冷房が効いた場所にいる。
- 5, イライラしがち。
- 6, 生理痛がひどくなる。
- 7, 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる。
- 8, おなかを下しがち。
- 9, 温かい食べ物より、冷たい食べ物を食べる人が多い。
- 10, 飲み物はほとんど冷たいものを飲む

- 1,2,3,4,5…冷房バテ
6,7,8…冷房バテ、食冷えバテ
9,10…食冷えバテ

夏バテを予防するには…

1. 薄着をしすぎない。
2. 夏でもしっかり湯船につかる。
3. 寝る前は明かりを暗めに。
4. 味噌汁はパーフェクトドリンク
5. 体を温める食材を。

暑さ対策だけでなく、冷え対策もしっかりして、充実した毎を送りましょう！

記事作成

ヒューマンケア学部4年
斎藤 文香さん

参考：<https://kenko.sawai.co.jp/healthcare/201907.html>



✿保健室からのお知らせ✿

デザイン募集

2024年度用「薬物乱用防止」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：薬物乱用防止、薬物乱用・薬物過剰摂取の危険性等について

提 出 先：保健管理センター 保健室

【募集締切】2024年9月20日(金)

【賞品】素敵な賞品🎁(Amazonギフト券など)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】採用作品はポスターとして学内に掲示いたします。

(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

7月 今月のテーマ：なす

最近暑い日が続いており、いよいよ夏本番ですね!暑くなると、夏バテなどによって「食欲が湧かない」ということがあると思います。そこで今回は、水分を多く含み、7月が旬である「なす」を用いて、簡単に作れるさっぱり料理を1品ご紹介します!火を使わずに作れる料理なので、暑い夏にはさらにぴったりだと思います!夏はよく汗をかいてミネラルが失われるため、塩分を摂取するという面から、なすを漬物にして食べることもおすすめです!

なすとトマトのポン酢マリネ



栄養価(1人分)

エネルギー：101kcal

タンパク質：1.3g

脂質：6.9g

炭水化物：6.9g

食塩相当量：1.0g

作り方

- ① なすとトマトを乱切りにする。
- ② なすはたっぷりの水に10分程さらしてアクを抜く。
- ③ 耐熱容器に水気を切った②を入れ、ごま油を絡めてラップをし、電子レンジ600wで約3分加熱する。
- ④ なすに熱が通ったら、トマト、ポン酢、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしたら完成!

材料(1人分)

- ・なす 80g(1個)
- ・トマト 50g(1/4個)
- ・ポン酢 18g(大さじ1)
- ・砂糖 1.5g(小さじ1/2)
- ・ごま油 7g(大さじ1/2)

記事作成

管理栄養学科3年 伊藤 紗矢さん