

3月 保健室の予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
				●学生相談● 10:00~17:00 院試	●学生相談● 10:00~17:00	
4	5	6	7	8	9	10
	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00 つのだ午後不在		●学生相談● 10:00~17:00	学生相談室連絡会議 つのだ出張	
11	12	13	14	15	16	17
		●学生相談● 10:00~17:00	精神科医相談	●学生相談● 10:00~17:00	つのだ不在	学位記授与式
18	19	20	21	22	23	24
		●学生相談● 10:00~17:00	春分の日	●学生相談● 10:00~17:00		
25	26	27	28	29	30	31
		← 健康診断物品配付予定(学務担当廊下前) →				

◆ 月1回、保健室で〈健康相談〉があります

- ・内科医: 須田克幸医師(今月はお休み)
- ・歯科医: 池田聡子医師(今月はお休み)



～ 「歯が痛い」「お腹の痛みがある」等、症状のある方、いらしてください ～

◆ 週4回、保健室で〈学生相談〉を行っています

- ・学生相談: 加藤早苗カウンセラー(臨床心理士)

～ 「心理検査」「性格検査」等も行っています。友人と一緒にでもOKです。気軽にいらしてください ～

〇〇〇 4月は健康診断があります。日程を確認し、必ず受けましょう! 〇〇〇
3月下旬、学務担当廊下前に健診物品を準備します。受け取りに来ましょう。

ビタミンB群で 疲れ解消

新年度に向けて、環境の変化等で疲れがたまりやすい季節。
ビタミンB群をしっかり補充し、疲れ解消・予防していこう!

ビタミンB群: エネルギー源となる炭水化物や脂質等、代謝を助ける働きがある! 積極的に摂取したいもの

肉・魚・卵

豚肉、鶏肉、かつお、いわし、しじみ

野菜

ほうれんそう、ピーマン、パプリカ、にら、ニンニク

その他

えりんぎ、まいたけ、さつまいも、海苔、ピーナッツ、納豆

かんたんcooking!

「ビタミンB群たっぷりの 韓国料理」

1. 大きめのボウルに酒(大2)しょうゆ(大1)白ごま(大1)砂糖(小1)ごま油(小1)にんにく・しょうが(すりおろし各1)を入れ混ぜる。
2. 1の中に豚肉(細切100g)玉葱(薄切1/2)赤ピーマン(細切1個)黄パプリカ(細切30g)エリンギ(薄切1本)を入れ、からませる。
3. 熱したフライパンに1. 2を入れ、肉に火を通し、野菜がしんなりしてきたら、にら(5cm位に切る・5本)を加え、サッと炒める。