

# 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   |
|   |     |                       |        |                       | ●学生相談●<br>10:00~17:00 |     |
| 3   | 4   | 5                     | 6      | 7                     | 8                     | 9   |
|  |     | ●学生相談●<br>10:00~17:00 |        | ●学生相談●<br>10:00~17:00 | 学生相談室連絡会議             |     |
| 10  | 11  | 12                    | 13     | 14                    | 15                    | 16  |
|  |     | ●学生相談●<br>10:00~17:00 |        | ●学生相談●<br>10:00~17:00 | ●学生相談●<br>10:00~17:00 |     |
| 17  | 18  | 19                    | 20     | 21                    | 22                    | 23  |
| 学位記授与式  |     | ●学生相談●<br>10:00~17:00 | 精神科医相談 | 春分の日                  |                       |     |
| 24/31   | 25  | 26                    | 27     | 28                    | 29                    | 30  |
| ← 健康診断物品配付予定(学務担当廊下前) →   |     |                       |        |                       |                       |     |

## ◆ 月1回、保健室でく 健康相談 くがあります

- ・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、保健室でく 学生相談 くを行っています

- ・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。

乾燥で肌がかさつきがちな季節

## 体の内側の乾燥にも気を付けよう!

乾燥により鼻やのどの粘膜が傷つきやすく、防御する力が低下します。

雑菌、ウイルスの侵入を防ぐ食材は?

●肌・呼吸器系を潤す食材→長芋・エリンギ

●せきを止める等ののに良い働きの食材→きのこ・ニンニク

かんたんcooking ! ~呼吸器を潤す白のスープ~ (「白」は五臓のひとつ「肺」を潤すもの: 長芋、蓮根、豆腐、白きくらげ)

1. 長芋100g棒状にcut! キノコ100gは食べやすい大きさにcut! シメジ、エリンギ、エノキ等、好きなものを。
2. ニンニク1片は薄くスライス
3. 小鍋にバター10gを熱し、ニンニクを入れ、香りがたったら長芋とキノコを加えさっと炒める。  
鍋に水2カップと和風だしのもと小さじ1、塩コショウを少々加え、キノコに火が通るまで3~4分煮る。  
器に盛って、刻んだパセリを散らし完成。  
"風邪予防の効果もあり! "

