

# 8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	4
			精神科医相談 13:30~	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	
5	6	7	8	9	10	11
	つのだ不在	●学生相談● 10:00~17:00		●学生相談● 10:00~17:00	AO入試	
12	13	14	15	16	17	18
	← お盆休み →					
19	20	21	22	23	24	25
		つのだ研修	つのだ不在			
26	27	28	29	30	31	
		●学生相談● 10:00~17:00 つのだ不在		●学生相談● 10:00~17:00		

## ◆◆◆月1回、保健室で学校医の健康相談があります。◆◆◆

- ・内科学校医: 須田 克幸医師 (8. 9月はお休みです)
- ・歯科学校医: 池田 聡子医師 (8. 9月はお休みです)



## ◆◆◆週4回、保健室でカウンセリングを行っています◆◆◆

- ・学生相談: 加藤早苗カウンセラー (臨床心理士)

☆ストレスマネジメント・就活にいきる自己分析もおこなってますよ☆

### 《 暑い夏を乗り切るために! 》

むし暑い夏は、胃腸の働きが弱り、つい麺などサッパリしたものだけで済ませがち。それだけでは、蛋白質、ビタミンB群、ミネラルが不足し、体力消耗につながります。そこでオススメなのが、「夏野菜カレー」。カレーのスパイスは胃液分泌を促し、食欲増進効果あり! 汗をかくことで体内にたまった熱を逃がし、さらに「豚肉」に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があり、夏バテ防止にもってこい! です。

#### 〈 トッピングにオススメな夏野菜は 〉

- ・トマト: ビタミンCを多く含み、風邪予防、美肌効果あり!
- ・ゴーヤ: 苦味成分には食欲を高め、夏バテ防止。ビタミンCを多く含み老化・動脈硬化防止に。
- ・なす: 皮に含まれる色素成分には抗酸化作用あり、コレステロール上昇を抑制、動脈硬化防止。
- ・オクラ: 血糖値上昇を抑え、悪玉コレステロールの吸収を妨げる。胃粘膜を保護し、蛋白質の消化を助ける。
- ・枝豆: 肝臓や胃を守る働きあり。

~食欲がなくて肉・魚を食べる気がしないときは豆腐を食べよう! (高たんぱく質であっさりとして消化ヨシ!)~