

# 12月 保健室の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					●学生相談● 10:00～17:00	
3	4	5	6	7	8	9
	●学生相談● 10:00～17:00	●学生相談● 10:00～17:00	●学生相談● 10:00～17:00	●学生相談● 10:00～17:00 院 試	●学生相談● 10:00～17:00	
10	11	12	13	14	15	16
		●学生相談● 10:00～17:00 精神科医相談	●学生相談● 10:00～17:00	●学生相談● 10:00～17:00	●学生相談● 10:00～17:00	
17	18	19	20	21	22	23
	●学生相談● 10:00～17:00 Merry Xmas	●学生相談● 10:00～17:00 献血13時半～15時半	●学生相談● ◇歯科相談◇ 13時半～15時	●学生相談● 10:00～17:00	●学生相談● 10:00～17:00	
24/31	25	26	27	28	29	30
	■冬季休業～1/10				■一斉休業:年末年始休暇～1/4	

## ■ 月1回 保健室で健康相談あります

- ・内科学校医：須田克幸医師
- ・歯科学校医：池田聡子医師



### < インフルエンザ警報 発令! >

～山形県感染症 週報より～

山形県におけるインフルエンザ報告数が4シーズンぶりに警報レベルとなっています。年齢別では10代の罹患が多いようです。農学部内でも罹患者の報告ができていますので、状況に応じたマスクの着用、こまめな手洗い等の感染対策、

そして、日頃からご自分の体温・健康状態のセルフチェックをしていきましょう。

■インフルエンザ(その他の感染症)に罹患した場合、  
【感染症報告フォーム】に報告願います👉



## ■ 学生相談室

学生相談室の予約はこちらへ👉

- 加藤早苗カウンセラー (臨床心理士)
- 水崎優希カウンセラー (臨床心理士)



ついこの間後期が始まったように感じますが、あっという間に12月になり、学生のみなさんはテストやレポートに追われて忙しく過ごしていることと思います。今年は暖冬傾向と聞きます。しかし、先月から霰や雪が降り始め、これで暖冬なのかと、初めて鶴岡で冬を迎える水崎は驚いています。厳しい気候と忙しい時期が重なりますが、十分に休息をとって元気に過ごしましょう。そして、素敵なクリスマスや年末をお迎えください！

### 元気がでるレシピ」<牛ひき肉とブロッコリーの炊き込みご飯>

- 炊飯器に米2合入れ、水を2合加え、大さじ3の水を捨てる。
- 牛ひき肉180gに・しょうゆ 大さじ2 ・酒 大さじ1 ・砂糖 小さじ1を加えもみ炊飯器の中に入れる。
- 2の上にブロッコリー150gをのせ普通に炊く。
- 炊き上がったら、ブロッコリーをくずしながら全体を混ぜる。器にもり、黒コショウを少々ふる。

牛肉の赤身は鉄が豊富、ブロッコリーに含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変わり、鼻等の粘膜を丈夫にします。



風邪予防におすすめ♪

