

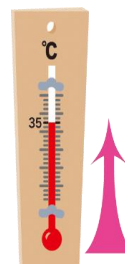


皆さん、大学生活には慣れて、自分の生活のリズムはできたでしょうか？
 今月は、試験やレポート提出など忙しい生活をする方が多いかと思います。7月に入り、
 じめじめした梅雨の季節から、厳しい暑さに変わります。熱中症や夏バテにならないよう、
 健康状態や生活習慣を整えておきましょう！

夏休みに入る前に、前期を振り返って、「出来たことと、出来なかったこと」を確かめ
 ておくといいですね！暑いからといって、エアコンのきいた部屋でダラダラしていると体
 調を崩しやすくなります。メリハリをつけて、勉強・就活・趣味・遊び・旅行・留学など、
 充実した夏休みを過ごして下さいね！

熱中症対策をしよう♪

- ①こまめに水分補給を！ …**運動中だけでなく、運動前・運動後も必ず補給を！**
- ②必ず朝食を食べよう！ …**適度な塩分が摂れるので、味噌汁がオススメ！**
- ③しっかり睡眠をとろう！ …**睡眠不足も熱中症の1つの要因になります。**
- ④外で運動する時は帽子をかぶろう！
- ⑤速乾性素材の服を着よう！
- ⑥長時間の運動は避け、定期的に休憩をとろう！
- ⑦体調が悪い時は無理をしない！



夏を健康に過ごすために！

● 夏野菜を食べよう

きゅうり



・・・きゅうりの水分が、体のすみずみ
 まで血液（栄養）を運んで、全身の
 機能を高めます。体内の熱を下げ
 る効果もあります。

トマト



・・・夏場に弱ってしまう胃腸機能の
 低下を回復させるビタミンCを含ん
 でいます。

ゴーヤ



・・・苦味成分に**食欲を増進**させる
 効果があり、食欲の落ちる夏には
 ぴったりです!!

● 食中毒に気をつけよう！

1. 菌をつけない
 (清潔、洗浄)



2. 菌をふやさない
 (迅速、冷却)

3. 菌をやっつける
 (加熱、殺菌)

「自分は頑張れてない」と焦っている人、今、
 できることを自分のペースでコツコツしましょう!!
 自分を信じて☆ 『明日は明日の風が吹く』



<健康管理センターよりお知らせ>

健康診断の結果(個人票)はきちんとみましたか? 未受診の方や再検査の通知をもらった方で、まだ、医療機関を受診されていない方は、夏休み中に検診をしてください。受診後は、健康管理センターに直接結果を提出してください。夏期休業中も、健康管理センターは、9:00~16:00まで開いています。ご利用ください。