



# 学サポだより

2018年度 第3号 10月29日発行



インフルエンザの季節が近づいてきました

## インフルエンザのワクチンは 11月末までに受けましょう

特にこの冬国家試験を受ける4年生、医療機関や施設の実習がある学科・学年の方へ

以前は初めての方は2回、昨年受けた人は1回ということでしたが、最近では全ての方が1回ということになっています。流行が始まる12月になって受けても間に合わない可能性があります。

### 2018/2019 冬シーズンのワクチン株

- ・A/シンガポール/ H1N1 pdm09
- ・A/シンガポール/ H3N2
- ・B/プーケット/山形系統
- ・B/メリーランド/ビクトリア系統)

昨年と少し変わっています。



### 冬季特有の感染症が流行する時期になりました

冬には、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）が流行する季節です。これらの病気は学校感染症に該当します。（インフルエンザ：第2種、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎：第3種・その他）医師の判断を参考に、学校長は出席を停止することがあります。もちろん、その際には「やむをえない欠席」とされます。病院で、「うつる病気」といわれたら、**大学には出てこないで**、必ず、電話で事務局まで連絡してください。

## ～健康サポート室からのお知らせ～



学生のみなさん！！ 疲れ目や肩こりが辛い時はありませんか？

「リラックスしたいなあ～」と思うときはないですか？

そんな時は **健康サポート室**（←2号館 1F）を利用してください(^)/

健康サポート室には マッサージチェア（肩だけでなく、フットマッサージャーもありますよ♪）、目や肩のホットパック、ハンドマッサージが利用できます！

ハンドマッサージは看護師が行います◎ とてもいい香りに包まれながら、手の疲れもとれる♪  
健康サポート室では常にアロマポットも置いているのでいつもいい香り～♪癒される～♪

対応時間 9:00～17:00 （ 予約は不要です◎ ）

リラックスできるだけでなく、誰かに話をゆっくり聞いてもらいたいとき、友人・先生方との関係、なんとなく気分が落ち込む、身体の調子が悪い…など色々な相談にも応じています◎  
みなさんリラックスしに、気分転換に、ぜひいらしてください(\*'ω')





1年生  
必見!

# 名寄の寒い冬を 乗り越えよう!

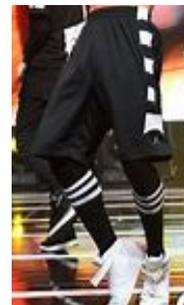
名寄の冬はとても寒くて、たくさん雪が積もります! 厳寒期には-30℃になることも! そこで名寄の冬を乗り切るためのノウハウをお届けします◎

## 服装

◎インナーを着る! 薄手なのに保温性に優れた**高機能インナー(ヒートテック)**を活用する!  
ヒートテックは10分丈のものがおすすめ!!



ヒートテックだけではなく、今再び流行している**レギンス!**!! メンズにもおすすめ!! 色々なタイプのレギンスも出てきているので、選ぶポイントとしては①10分丈のもの(足首まであるもの)②保温性があるか(裏地にポアがあるものや、裏起毛のものだとなお良し!)  
③締め付けが強くないもの(締め付けることで、血液のめぐりが悪くなり、体が冷えることもある)



◎トップスはくびまわりをすっぽりと覆うことの出来る、**タートルネック**や、**ハイネック**のものがおすすめ!

◎コートは防寒性の高い**ロング丈**のものがおすすめ!

さらに、袖口がしまっているものを選ぶだけで、暖かさが違います!

◎外に出るときは**手袋・マフラー・帽子(ニット帽)**は必需品!

**耳当て**もあるとばっちり! 帽子で頭部を温めると全身が暖かくなります!

◎使い捨て**カイロ** **貼るタイプ・貼らないタイプ**を買っておく!

いつでも貼れて、いつでも持ち運び可能!

◎荷物に余裕があるなら、持ち運びできるようなサイズの**ブランケット**を持ち歩く!

◎**滑らない底靴**を選ぶ! 滑り止めがついている靴を履きましょう!

ヒートテック  
ユニクロ ¥990~1290  
しまむら ¥980~1500  
イオン ¥950~  
GU ¥790~1290

これらを気にしながら、毎日のコーデに取り入れてみてくださいね(^)/



## 1人鍋

寒さを乗り切るならこれ! そう! 「お鍋」です。いろんな食材を使って内から体を温めるレシピをご紹介します(^)/

材料◎

- ・豚バラ薄切り肉(一口大)
- ・白菜(ざく切り)
- ・長ねぎ(斜め切り)
- ・えのきたけ(ほぐす)
- ・ニラ(4~5cmに切る)
- ・豆腐(一口大)
- ・エバラプチッと鍋 キムチ鍋(1袋 ¥280~300)
- ・水



(具材はお好みで好きなものを入れてください♥)

- ① 鍋に「プチッと鍋」と水を入れて火にかけます。
- ② 具材を入れて煮込み、火が通ったら出来あがりです。

+アレンジ◎

- ・しょうが・唐辛子・ねぎ・んにくなどを使うと、より効果的に体をあたためてくれるよ!
- ・魚介類を入れる事で血液をサラサラにしてくれるEPAやDHAも多く含まれるので体に良い★
- ・キノコ類も鍋に入れると良いダシが出て低カロリー
- ・プチッと鍋は鍋だけではなく、雑炊・煮込みうどんなどアレンジレシピが多い! 1袋あると便利かも?!

