

# 保健センター便り

2014 年度最終号

2015 年 1 月 保健センター発行



もうすぐ春休み。一気に気が抜けて、生活リズムが崩れる時期でもあります。新年度に向けて身の回りのものや、体調を整えましょう。

## まめまき

2015年(平成27年)は、西南西

新しい年(立春)を迎える前日(立春の前日・節分)に、鬼に豆をぶつけて邪気(おに)を払い、福を呼びこみましょう。

大豆は体に必要な植物性のたんぱく質です。

年の分だけだべるのは、それだけ体に必要なたんぱく源ということです。

普段、豆類を食べることが少ない人は、意識して食べるように心がけましょう。



## 自分の体は自分でまもろう!

風邪を引いたり、胃の調子が悪くなったり、便秘が悪くなったりしたことはありませんか?

普段から、自分の体の調子を気にするようにしましょう。

インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行する時期です。

雪まつりなど観光客が多く集まる場所に行く際には、マスクをし、手洗い・うがいで感染予防をしっかりとしましょう。

緑茶でうがいすることも効果的のようです。



## 健康診断のお知らせ

平成27年度定期学生健康診断は4月6日(月)・7日(火)です。学科学年で受診日・時間が異なります。詳細は、ホームページ及びポータルサイトをご確認ください。

お問い合わせ：保健センター 011-387-3984

## ★就職応援★

就職活動に必要な「健康診断証明書」はお手元にありますか?

発行までに2日間かかります。

有効期限は3ヶ月です。

求職がいつきても良いように、あらかじめ準備をしておくといいでしょう。