

ほけかん 高岡だより

夏 2022

保健管理センター高岡キャンパス



<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>



参考 プロジェクト推進：一般財団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ」

今年の夏は特に暑く、熱中症で救急搬送される方が多いとのこと。室内で多く発生しているそうです。冷房の効いた室内での作業やマスクをしている生活が多いと思うので、こまめな水分摂取を意識してこの夏を乗り越えましょう。

左のQRコード、URLから熱中症について正しく学びましょう。

からだ・運動

「健康応援ツール ほけかんHPにUPしました!」

コロナ禍での生活も3年目。

様々な制限から心と体の健康状態も心配されています。

保健管理センターでは、皆さんの心身の健康を応援しています。

保健管理センターHPを参照ください。

健康管理のページ：健康管理・富山大学保健管理センター（u-yama.ac.jp）

・健診フォローアップ（ほけかん高岡でカード配布or「血圧・体重記録フォーム（高岡キャンパス）」）

・血圧・体重記録表

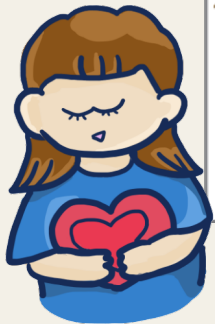
・栄養相談

2022 健診フォローアップカード

・生活習慣改善のために利用していただくWebツールです。
・体重、歩数を入力、送信してください。
・相談や質問等ある場合は、高岡キャンパス看護師から連絡します。



★体重、歩数計測結果を回答、送信
★自分のペースで測定、記入（例：毎日・週1・月1）
★食生活については、管理栄養士に相談も可能です。



食生活

「夏を元気に乗り越える簡単メニュー!」

材料（一人分）

・塩サバ半身の1/2
・バケット1/3本

・オニオンミックス50g（1/2袋）

・オリーブオイル大さじ1
・レモン薄切り1枚分
・マヨネーズ小さじ2

さばサンド



① バケットは中央に切れ目を入れておく。

② 塩サバは目立つ骨を取り、オリーブオイルに5分程度漬けた後、熱したフライパンに皮目から入れ、蓋をして両面を弱めの中火でこんがり焼く。

③ バケットの切れ目にオニオンミックス（カット野菜）を均等に乗せ、マヨネーズを上からかけ、②を乗せる。
④ 4等分にスライスしたレモンを最後に乗せる（食べるときは絞ってから外す）生協HPより

芸文生のつづやき

皆さん、お久しぶりです。今回二度目のほけかん高岡だよりをデザインしました。三年の富田です。今年は、すごいスピードで梅雨が明けたと思えば雨の日も多かったり、暑い日が多かったりと天候に参ってしまいましたが、元気に過ごせていますでしょうか。

私は三年生になって色々な事が積み重なったり、選択しなくてはいけない場面が多かったり、たまにしんどくなってしまう時もあります。でも周りのお友達がみんな努力家で真面目でそんな姿にいつもパワーをもらっています。なので、私の元気の源はそんな明るくて素敵な沢山のお友達です。

それと推しの存在がいつも元気をくれてます。皆さんは推しはいますか？私は韓国アイドルが好きなのですが、次々と来日が決まってライブ三昧です（汗）。推しは推せる時に推せをモットーにコロナウイルスには気をつけて推し活しましょう。

