

ほけんだより

保健室

発行 No. 5

2021年

11月30日

愛知県の新型コロナウイルス新規罹患者も減少傾向にあります。しかし、今後インフルエンザウイルス感染症の流行や新型コロナウイルス感染症の第6波も懸念されるように、まだまだ感染対策は必要な状況です。11月になり、体調を崩し保健室に来室する学生も少しずつ増えてきました。引き続き、一人一人が免疫を高めることを意識して生活していきましょう！

寮内イベント『高専生のための自炊塾』開催！

【大切なこと…「木を見て森も見る】 講演会の内容の一部 紹介

「木を見て森を見ず」という言葉から始まった講演。「母乳は何からできていますか？」という質問から、「母乳」は血液でできており、ニコチンを含んだたばこ(=神経毒)を吸った妊婦の胎児に奇形児ができるという紹介から、「水俣病」の話になります。「『水銀』を含んだ魚介類を食べたけれども影響が少なかった人は誰でしょう？」という質問の回答は、「妊婦」でした。「木を見て森も見ることができれば回答できるはず」という、目からウロコのお話。いかに私たちは、木(一部のもののみ)を見ているか？人生を豊かに過ごすためには、(森=)全体をきちんと見ることも大切であるということも教わりました。また、私たちの体に入る食べ物を、誰がどのように作っているかを考えて食べることも大切であると教わりました。

九州大学の
比良松道一先生を
お招きしました



【なぜ、今『自炊』なのか？ 高専生に必要なもう一つのスキル！】

私たちの当たり前の高専生活(学業や部活動など)やプライベートの時間を支えるものは「健康」です。「健康な体」なくしては、充実した高専生活を送ることはできません。また、高専を卒業後、または進学する人は進学先の大学を卒業後、社会に出て高専で学んだ知識や技術を発揮することでしょう。そんな中、健康を害してしまえば、せっかく身に着けた知識や技術を発揮することはできません。私たちの体は食べたものでできています！健康な体を作るためのスキル「自炊」を身につければ健康に働くことができ、高専で身に付けた知識や技術を遺憾なく発揮することができるのです。

校長めしのコーナー…「ガッツリ系」おかわり

右写真：田川校長先生です

メニューは、高専生のために、簡単かつボリュームUP、栄養価UPを考えた「肉団子」です！唐揚げにも応用可能です。特売等で肉系総菜(肉団子、から揚げ等)をゲットした時は「〇〇があればすぐできる中華総菜」が便利です。袋に書いてあるレシピに準拠です。野菜はありあわせのものでOK。「玉ねぎ 1/2 個」とかあっても、残りを使うあてがなければ1個丸ごと使います。市販品のたれは味が濃いいため、野菜をたくさん入れても大丈夫。写真は、値引き肉団子、人参、ピーマン、しめじを追加しています。味が薄いと感じたら最後に塩・コショウや隠し味に醤油で調節します！肉団子の場合、追い黒酢推奨。みなさんもぜひ作ってみてください♪

