

ほけんだより

豊田高専保健室

発行 No.1

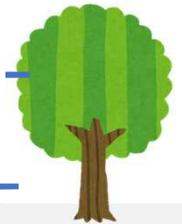
2023年

5月10日

皆さん、高専での新生活には、少しずつ慣れましたか？4月には発熱者や体調不良の学生さんが保健室に多く来室しました。今年度も、皆さんが健康で充実した生活が送れるように、体調管理や免疫力を高める方法などの情報を発信していきますので、ぜひ読んでくださいね。



“春”の養生、東洋医学より♪



東洋医学では、春は草木が芽吹き冬の間溜め込んでいたエネルギーを一気に開放して行動に移す時期と言われていています。また、ストレスを受け止める臓器として「肝」が弱りやすい時期でもあります。「肝」が弱ることによって「肩こり」「頭痛」などの症状も起こりやすく、**放置すると、体臭・口臭・おなら・便のにおいがきつくなります。**今回は、肩こり・気になる臭いを根本から消す食事を紹介します。



アボガド・ナッツ類には、**血行促進効果のあるビタミンEが豊富に含まれるので、「肩こり」改善効果が期待**できます。

レモンなどの、柑橘類に含まれるリモネンという香り成分には「気」の巡りをよくし、**リラックス効果があるとされています。**ストレスによる「頭痛」改善効果も期待できます。



右のお腹を下になるように横になる、温めると肝臓に血流が行き、効果が高まります。



リンゴに含まれる、ペクチン、ポリフェノールには**腸内環境を整え、口臭や体臭を抑える効果が期待**できます。

※参考文献「体がパテない食習慣」大久保愛・／「みんなの臓活」尹生花

保健室の紹介♪

木之本 奈美



病気やけが人の対応だけでなく、その**予防教育**にも力を入れています。今年度は、ピアサポート部門の活動として、学生さんと一緒に**食育冊子**や**健康教育動画の作成にも挑戦**しています。楽しみにして下さいね♪

市川 翔子



4月からお世話になります。怪我や相談事ありましたら保健室に来てください。趣味は旅行・おいしいものを食べる事です。保健室に来られた際は、豊田高専の事色々教えてください♪