

8月になり、暑さの厳しい日が増えてきました。熱中症対策のために、喉が乾く前のごまめな水分補給を心がけましょう。新型コロナウイルス感染症に関しては、熊本県より、熊本蔓延防止宣言が発出されましたね。手洗いや会話時のマスクの着用、ソーシャルディスタンスを保つなど、感染症対策も引き続き行いましょう。

元気のもと！夏野菜を食べよう！

8月31日は『野菜の日』。毎日の生活の中で、野菜が欠かせないことは皆さんもご存知の通りです。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体作りに役立ててほしいと思います（食べ物をよく噛んで食べる事も、歯と口、さらには全身の健康に繋がっていきます！）。今の季節が旬の『夏野菜』とその主な栄養素、効用をまとめました。

かぼちゃ

ビタミンC・E、
カロテン(ビタミンA)
→免疫力アップ、美容



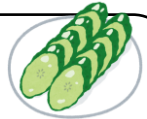
ピーマン

カプサイシン、
ビタミンP→新陳代謝を
促す、血管を丈夫にする



きゅうり

カリウム、
ビタミンC→余分な塩
分を排出する、利尿作用



トマト

ビタミンC・E、
カロテン(ビタミンA)
→免疫力アップ、美容



8月31日は

とうもろこし

ビタミンB1・B2、
食物繊維
→疲労回復、便秘解消



なす

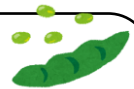
ポリフェノール、
カリウム
→がん予防、体を冷やす



831(やさい)の日!

枝豆

ビタミンB1・B2、
カルシウム、鉄分
→疲労回復、貧血防止



保健室利用時間の変更について

保健室利用時間を変更しましたので、ご確認ください。

変更前→平日8:30~17:30

変更後→平日8:30~17:15

※休業期間中の利用時間は8:30~16:15です。

※保健室不在の場合は学生支援課までご連絡ください。

