



保健室だより 8月号

2025



看護師在室予定 黄色：在室 白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
					1 9:00-16:00	2
3	4 9:00-16:00	5	6 9:00-16:00	7	8 9:00-16:00	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 9:00-16:00	19	20 9:00-16:00	21 9:00-16:00	22 9:00-16:00	23
24 /31	25 9:00-16:00	26	27 9:00-16:00	28	29	30

[環境省熱中症予防情報サイト](#)



熱中症警戒アラートの発表状況、熱中症対策等が示されています。参考にし、熱中症を予防していきましょう！

[令和7年度教職員定期健康診断・特殊健康診断](#)が実施されます。都合を調整し必ず受診しましょう。

金沢八景キャンパス：8/8、9/16

附属病院：8/5.6.7.19、9/29.30

センター病院：8/20.21.22、9/22.25.26



高温多湿のこの時期、細菌がもたらす食中毒の危険が高まります。手洗いは、食中毒予防だけではなくCovid-19を含む感染症予防にも有効です。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を予防しましょう。

■食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

◆「付けない」

手やまな板などの調理器具についている細菌を食品につけないように、調理する前によく洗いましょう。また、生鮮食品には、さまざまな細菌がついています。他の食品に細菌が移らないように、手や調理器具は食材が変わるごとに洗いましょう。

◆「増やさない」

多くの細菌は、10度以下では増殖がゆっくりになり、マイナス15度以下では増殖が停止します。買い物をしたらすぐ冷蔵庫・冷凍庫にいれましょう。しかし、冷蔵庫を過信しすぎず、早めに食べることが大事です。また、冷蔵庫・冷凍庫の開け閉めを頻回にすると庫内部の温度があがりますので、注意しましょう。

◆「やっつける」

細菌のほとんどは加熱することで死滅させることができます。中心部の温度が75℃以上で1分以上を目安に、よく加熱しましょう。特に肉類・卵・魚介類は十分に加熱しましょう。また、調理器具は洗った後に熱湯をかけましょう。

■食中毒の症状 下痢・腹痛・吐き気・嘔吐・発熱

■食中毒を起こしてしまったら

食中毒と思われる症状が見られたら早めに受診しましょう。

下痢や嘔吐で水分を失いやすいです。脱水にならないように、口から飲み物を飲めるようなら、スポーツ飲料などで水分を補給しましょう。

下痢止め等の使用は、細菌や毒素の排出を遅らせるので、自己判断では使用しないようにしましょう。

◆口を付けたペットボトルは、開けたら早めに飲み切る、直接口を付けずコップに入れて飲むなどしましょう。

◆テイクアウトやデリバリーを利用したときは、購入した食品を速やかに食べるようにしましょう。

◆同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかは、その時の健康状態に左右されます。食中毒を予防する行動をとるとともに、規則正しい生活を送り、食中毒を発症しないように元気に過ごしましょう。