

保健管理センターニュース

2023年8月

注意しましょう！食中毒

食中毒とは細菌・ウイルスなどが増殖した食品や飲料を体の中にとりこむことにより起こる病気です。この他にキノコやフグなどの自然毒を体に取り込んだ時の中毒も含まれます。

夏場は冷蔵庫に入れず外に出しておいた食品に菌が増殖しやすく、食中毒に注意しましょう。典型的な症状としては、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などがあげられます。食中毒かな？と思ったら早く受診しましょう。

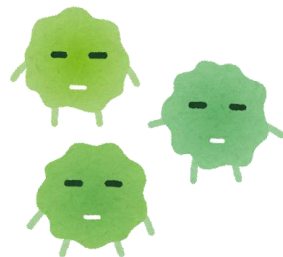
☆飲みかけのペットボトルに要注意

口を直接つけて飲んだペットボトルを冷蔵保存せず、時間がたっても飲んでいたら食中毒の原因になります。特に糖分が多いものや乳製品入りのものは菌が増殖しやすいです。なるべく時間をおかないで飲むようにしましょう。また、時間をかけて飲むときは、口を直接つけないでコップに移して飲みましょう。

☆調理の時の注意点

まず自分の手をしっかり洗います。調理器具、食器も平素からきれいに洗っておきましょう。特に生肉や魚を切った後の、まな板や包丁はしっかり洗っておくことが大切です。野菜など生で食べるものは先に切り、肉・魚はあとから切るようにしましょう。加熱用の食材はきちんと加熱し、なるべくすぐ食べます。時間をおくときは冷蔵、冷凍保存します。

体調を崩さず夏を乗り切りたいですね。



インターネット・SNS 依存になっていませんか？

テレワークやビデオ通話が一般化した昨今において、インターネットとSNSはもはや社会に不可欠なツールとなっています。しかし便利さや魅力があるだけに、特別な目的がないときでも、利用が長時間になりがちです。特に夏季の休暇で空いた時間が増え、気が付けばスマートフォンでWEBサイトやSNSを確認している……ということもあるでしょう。

総務省の調査によると、20代が休日にネットを利用する時間は、平均して293分に及びます（2020年度）。

アメリカでは1990年代からネット依存の問題が取り上げられはじめ、日本でも長い間議論の対象となっています。

インターネットやSNSについて、もしあなたが①利用する時間をコントロールできない ②長時間の利用によって仕事・学業に支障をきたす、といった基準に当てはまるのならば、強い依存の状態にあると言えます。必要に応じて身近な人への相談や、キャンパス相談の利用、医療機関への受診を検討してみてください。

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください