



保健室だより7月号

2020



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

【看護師在室予定】

黄色：9:00～16:00

緑色：9:00～14:00

白色：不在

【健康診断の予定】

学生定期健康診断→8月～9月上旬

ポータル、保健管理センターWeb ページで詳細をご案内いたします。

鶴見学生電離健康診断→9月4日(金)14:30～15:00 1階講義室

鶴見教職員健康診断→9月4日(金)9:00～14:00 1階講義室



◆熱中症に気を付けましょう！

これからの季節、熱中症に注意が必要です。気温や湿度が高いなかでのマスク着用は、さらに熱中症発生のリスクを高めます。日頃から暑さにまけないように体調管理を行うとともに、屋外で人との距離が保てる時はマスクを外す、こまめに水分補給をする、室内ではエアコンや扇風機を上手に使う、外出時は涼しい服装を選び日傘や帽子で日よけ対策をするなど、熱中症を予防する対応をしましょう。

◆食中毒に注意しましょう！

食中毒は一年中発生しています。気温が高く湿度が高い夏場は「細菌」による食中毒がおこりやすくなり、冬場は「ウイルス」が原因であることが多いです。食中毒は、飲食店での食事だけではなく、家庭での食事でも発生しています。食品の取り扱いには注意し、食中毒を予防する行動をとりましょう。

【食中毒の症状】腹痛、吐気、下痢、嘔吐、発熱など

【代表的な食中毒菌と、原因となりやすい食品】

食中毒菌	原因となりやすい食品
腸炎ビブリオ	生鮮魚介類とその加工品など
サルモネラ属菌	卵・卵の加工品（ケーキ・オムレツ）、食肉など
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチなど 素手で扱う「手作り食品」
ウェルシュ菌	スープ、シチュー、煮物など 「煮込み料理」
腸管出血性大腸菌O157	食肉（生肉、生レバー）など
カンピロバクター	加熱不足の鶏肉など
ノロウイルス	二枚貝など

【食中毒予防の三大原則】

1. 菌を「付けない」：調理をしたり食事をする前は、石鹸でよく手を洗う。食材・調理器具もよく洗う。
2. 菌を「増やさない」：料理をしたものはなるべく早く食べきる。室温で長時間放置せず冷蔵庫へ入れる。
3. 菌を「やっつける」：食材の中心部まで十分に火を通す。75℃以上で1分以上。

【食中毒を起こしてしまったら】

- ・食中毒の症状が現れたら、かかりつけ医に相談しましょう。
- ・下痢止めや吐き気止めの使用は、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。
- ・嘔吐や下痢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、スポーツ飲料等で水分補給をしましょう。



※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、日頃から体調管理に努めましょう。

鶴見保健室