



保健室だより 6月号



看護師在室予定

2022

黄色：9:00～16:00

黄緑：9:00～12:00

白色：不在

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		

*基本的な感染対策（手洗い、マスク着用、三密回避）を徹底するとともに、十分な睡眠とバランスのよい食事をこころがけましょう。

*新型コロナウイルス感染症と診断された時、濃厚接触等で登校・出勤を制限された時は、保健管理センターにご連絡ください。

電話 045-787-2270 Email : hokekan@yokohama-cu.ac.jp

新学期が始まり2カ月が過ぎました。新しい生活に慣れてくるとともに、知らず知らずのうちに溜まった疲れが出てくる頃です。体調に不調を感じた時は、無理をせず休みましょう。

梅雨時期から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多くなります。一方、低温や乾燥した状態で長く生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生します。食中毒は、飲食店の食事が原因と思われがちですが、家庭での食事でも発生しています。食中毒を予防する行動を取り、防いでいきましょう。

【食中毒予防の三原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」】

① 「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。

② 「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切です。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。

③ 「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。

◆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。