

## 健康管理センターだより

2017年6月発行 保健室

6月になりました。日本では、水無月ともいいますが、6月は梅雨の真只中なのに、なんか変！って思いますよね。以前、読んだ本には、「水無月」の“無”は“の”にあたる連体助動詞だから、～水の月～ということになると書いてありました。その他にも、諸説あるようですが、その時、素直に、なるほど！と、納得しました。

さて、じめじめした季節ですが、体調はいかがですか？6月21日は夏至で、1年で日中の時間が一番長くなります。生活リズムを整え、大学生活に、また、プライベートの時間も有意義に過ごしてほしいと思います。

今回は、これからの季節に特に気をつけたい食中毒についての特集です。

### 食中毒って何かな？



原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることにより、嘔吐・腹痛・下痢などの症状が起こります。梅雨の時期から夏場は特に注意が必要です。

### 食中毒の原因になりやすい細菌と潜伏期間は？

- \* 黄色ブドウ球菌・・・2～4時間の潜伏期間で発症
- \* 腸炎ビブリオ・・・10～20時間の潜伏期間で発症
- \* サルモネラ・・・半日～2日の潜伏期間で発症
- \* 病原性大腸菌・・・3～5日の潜伏期間で発症
- \* カンピロバクター・・・1～7日の潜伏期間で発症

それぞれの潜伏期間が違い、発症までの時間も違ってきます



### 食中毒予防のポイントは？

- ①食品の購入→購入後、時間を置かず、できるだけ早く冷蔵庫に入れる
- ②食品の保存→冷蔵庫を過信せず、食品はできるだけ早めに使い切る
- ③調理の下準備→調理器具は清潔な物を使い、タオルやふきんもこまめに交換する
- ④調理→よく加熱する
- ⑤食事前の手洗い→石鹸で丁寧に洗う
- ⑥残った食品の保存→口につけたペットボトルは冷蔵庫に入れても菌が繁殖するので、残ったら翌日は飲まずに処分する

### 健康診断についての大切なお知らせ

健康診断の結果は郵送で届いていると思いますが、開封し結果の確認をお願いします。自分の健康状態を把握し、日々の健康管理に役立ててください。また、**結果で有所見の場合**は、保健室に相談、または、**医療機関を受診し、結果票と同封の再検査結果報告書を保健室に提出してください。(9月末まで)**

### ～相談室から～

**ランチタイム毎日開催中！**月曜～金曜のお昼の時間にランチタイムを行っています。ひとりで食べている人、面談室をのぞいてみませんか？

一緒におしゃべりしたり、黙々と食べるのもOK！気分転換になったり、ホッと一息できるかも♪(食べ物はカップ麺以外なら何でも可)

**曜日&時間:**月曜～金曜日の12:20～13:20(出入りfree)

**場所:**1号館1階 学生相談室(面談室)・・・南側通用口を入れて右側

