



保健だより 6月号

梅雨の時期になりました。雨に濡れてキラキラ光る緑葉や鮮やかな紫陽花は、この季節限定の美しい景色ですね。どんよした天気気分も沈みがちですが、そんな景色を見て、ポジティブ思考で心身のバランスを整えましょう。

高温多湿になるこの時期からは、食中毒にも注意が必要です。

健康管理と衛生管理をしっかりと行い、元気に梅雨を乗り越えましょう。

梅雨期の健康対策

- ①毎朝、天気予報のチェックをしましょう…最低気温と最高気温をチェックし衣類で調節しましょう。カーテガンなど羽織るものを持ち歩くことをオススメします。
- ②晴れている日は、出かけましょう…太陽の光に当たることで、体内時計が整い、睡眠の質がよくなります。憂鬱になりがちな気分をリセットする上でも有効です。
- ③お風呂に入って汗をかきましょう…エアコンの効いた部屋にいると皮膚の末梢の血行不良で汗をかきにくくなります。外に出た途端、大粒の汗をかく人は汗腺の機能が落ちている可能性があります。38～40度ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がオススメです。




食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有害な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が出る病気のことです。細菌による食中毒にかかる人は、気温が高く細菌が育ちやすい6月～9月ごろが多いです。

食中毒予防の3原則



 **つけない=洗う**

手についた細菌は表面だけではなく、皮膚のシワや爪の端などくぼみの中に入り込みます。帰宅時や調理前、トイレの後など**20秒以上**かけて石鹸をしっかりと泡立てて洗いましょう。生肉や魚などを切った包丁やまな板は細菌が付着している可能性があるため、その都度洗淨し、消毒、除菌をしっかりと行いましょう。

 **増やさない=冷蔵庫で保存**

細菌の増殖は、**10度以下**になれば増殖が緩やかになり、**-15度以下**で増殖が停止します。食材は常温で放置せず、購入後**直ぐに冷蔵庫**に入れましょう。

 **やっつける=加熱処理**

食中毒を防ぐ為が一番有効な方法は、食品を高温で加熱することです。カレーやシチューなど作り置きにする際、加熱した後そのまま台所に放置することで繁殖する細菌もあります。鍋の粗熱がとれたら、鍋の底からかき混ぜながら小分けの容器に移し、冷蔵庫で保存しましょう。

バーベキューで食中毒を防ぐ5つのPOINT

これからの時期は、レジャーやイベントでバーベキューする機会が多くなる季節です。その一方で、気温や湿度も高く、食中毒となる細菌も繁殖しやすい季節でもあります。食中毒を予防しながら、安全に楽しくバーベキューをしてくださいね。



1. 食材を触る前と触った後は手洗いをしましょう。

もともと手に細菌が付着していることや、生肉等を触ると細菌が手に付着することがあります。手を怪我している時は、使い捨て手袋を使用しましょう。

2. 食材は、必ず低温で保存しましょう。

細菌をきるだけ増やさないように、食べる直前までクーラーボックスなどで冷やして保存しましょう。また肉などに下味をつけて常温で放置するのもNGです。

生肉や生魚の汁が他の食材に付着しないように、それぞれ違うビニール袋に入れるようにしましょう。

3. 野菜と肉でまな板と包丁を使い分けましょう。

同じ包丁やまな板で、肉と野菜を調理してしまうと野菜に細菌が付着する危険性があるので、包丁とまな板を2つずつ用意しましょう。



4. トングや箸を使い分けましょう。

生肉を焼く時に使用するトングや箸と焼けた食材に使用するトングや箸は、別のものを使いましょう。



5. しっかり加熱しましょう。



75℃で1分以上の加熱で病原菌が死滅するとされていますが、安全のためにも肉は中まで火を通すようにしてください。豚肉（内臓、レバーなどを含む）、ジビエ（シカ肉、イノシシ肉など）は、特にE型肝炎ウイルスや寄生虫により肉の内部まで汚染されている可能性があるため中心までしっかり火を通しましょう。

みなと館のご案内

修学支援室・保健室・相談室
多目的トイレ  もあります。

修学支援室

酒井 健一(海洋生産管理学科)
白上 昌寛(事務)

保健室(看護師)

中川 宏実 永田 恵美子

カウンセラー(臨床心理士, 公認心理師)

続木 奈美【火曜日】
杉本 正志【金曜日】

開館時間: 8:30~17:00



どんな時に利用していいの？

怪我の手当て・病気の相談・体重測定
身長測定・血圧測定・体脂肪測定など

- ◆学校に行けない。行きたくない。
- ◆眠れない・食欲がない・疲れやすい
- ◆友達の接し方がわからない。
- ◆なんとなく生きづらさを感じる

「これって相談してもいいこと？」と思う内容でも、一人で悩まず、みなと館に来てください。

メールでの相談予約もできます。 soudan@fish-u.ac.jp

学籍番号と氏名、相談希望日時を書いてメールしてください。オンラインカウンセリングをご希望の際は、その旨をご記入ください。なお、相談内容はメールに記入しないようにしてください。

学外の相談先

心の健康電話相談 (山口県福祉総合相談支援センター)
電話: 083-901-1556
開設時間 月~金(祝日、年末年始を除く)
午前9時00分~11時30分 午後1時00分~4時30分



山口県の臨床心理士が1対1で対応してくれます。
開設日時 午後6時から午後10時