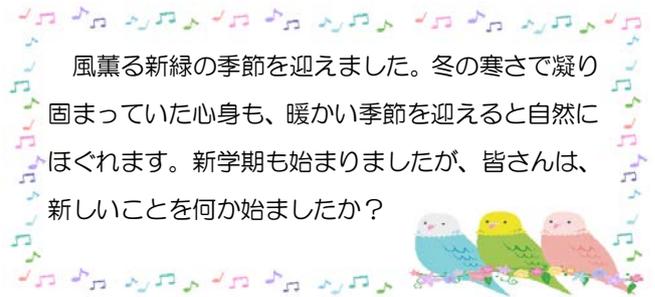


Vol.022

保健室だより

2017/5/18



風薫る新緑の季節を迎えました。冬の寒さで凝り固まっていた心身も、暖かい季節を迎えると自然にほぐれます。新学期も始まりましたが、皆さんは、新しいことを何か始めましたか？

気を付けましょう、食中毒

皆さんの中には、自炊やお弁当づくりを始めた、という人もいないのでしょうか？健康のため、生活費の節約のため、など理由はさまざまと思いますが、素敵な事ですね。それらに関して、これから特に気を付けたいのが、食中毒の予防です。O-157 ,O-111 カンピロバクター、サルモネラ菌属といった細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多く発生しています。以下に食中毒予防のポイントの一部を紹介します。皆さんもぜひ調べてみてください。

食中毒の予防の3原則 ～細菌の場合～

食中毒の原因菌は肉や魚、ペット、土壌や河川、穀類や豆類、香辛料、私たちの皮膚や喉等、環境の至るところに存在しています。それらが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって食中毒は発生します。食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」の3原則があります。

手洗いや、清潔な食器・調理器具を使用することで食中毒を予防しましょう。また、生ものではなくても食品の管理には注意しましょう。

つけない	増やさない	やっつける
【手洗い】 調理前、鼻をかんだ後、トイレ後 動物を触った後、食べる前 【分ける】 ・未加熱で食べるものを先に調理する ・焼肉は生肉を取り扱う箸と焼けた肉をつかむ箸を分ける	【低温保存】 生鮮食品やお惣菜は購入後できるだけ早く冷蔵庫へ。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫の過信は禁物！早めに食べましょう。	【加熱処理】 ほとんどの細菌は加熱によって死滅する。特に肉料理は中心部までよく加熱すること。 肉や魚、卵を使った後の調理器具は、洗剤で洗ったあと、熱湯をかけて殺菌。 台所用殺菌剤の使用も効果的。

参考：政府広報オンライン 食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント (記事：滝澤亜矢子)

保健室からのお知らせ

健康診断の結果は、確認しましたか？受診をするように通知を受けた学生は、必ず受診し、結果を保健室または図書学生係に提出してください。

<H29年度 健康相談担当者>

学生のみなさんの心身の健康を支援します。体調不良、健診結果や

予防接種についての心配事など気軽に声をかけてください。

- ・ 学校医：境原 (321 研究室)
- ・ 保健指導員：小林 (205 研究室) 井上 (301 研究室)
高塚 (母性・助産学共同研究室)
- ・ 保健室：滝澤 平日 12:00～15:00 在室
- ・ 事務局：本山 (事務室図書学生係)

1年生の皆さんへ

6月2日、9日(両日同じ内容)

13時から14時、管理栄養士さんを招いて、お弁当の作り方・考え方について学習会を行います。対象は希望者です。

詳しくは掲示板で！！

