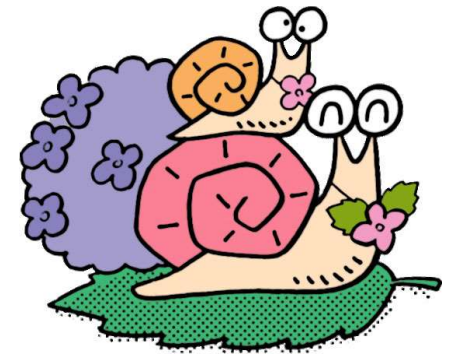


# 保健だより 6月号



梅雨の季節がやってきました。梅雨はどんよりとした天気が増え、雨によるジメジメ湿気に悩まされますね。高温多湿のこの時期は、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！

## 食中毒とは？

食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒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月から9月ごろが多いです。



### 飲みかけペットボトルで食中毒!!



口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどに細菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。

見た目や匂いに変化がなくても、一度開けたペットボトルの中には、空気中を漂う細菌が入ってしまい、時間が経つほど、どんどん増えます。ペットボトルを開けたら早めに飲みましょう！

また、細菌は 25℃～35℃で最も繁殖すると言われてしているので、気温が高いこれからは、特に注意が必要です。暑い部屋に置きっぱなしにしないようにしましょう！

食品微生物センターの実験データより

# 食中毒予防の3原則



## 1 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、その都度洗浄し、消毒、除菌をしっかりと行いましょう。

## 2 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。

## 3 やっつける = 加熱処理

食中毒を防ぐ為に一番有効な方法は、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。

### テイクアウトするときのPOINT



- ・購入したら、長時間持ち歩かないようにしましょう。
- ・持ち帰ったら、すぐに食べましょう。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存しましょう。
- ・再加熱するときには中心までしっかり加熱しましょう。
- ・食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。



# ゆっくりよく噛んで食べていますか？ <6月4日～10日 歯と口の健康週間>

食事は、栄養バランスを考えて何を食べるかが重要ですが、その食べ方も大切でよく噛んで食べると、さまざまな効用を得ることができます。

## こんなにある「よく噛むこと」8つの効果



### 肥満防止

満腹中枢が刺激され  
太りすぎを予防



### 歯の病気予防

唾液の分泌で歯の  
汚れをきれいにする



### がん予防

唾液の分泌で発がん  
物質の毒性を弱める



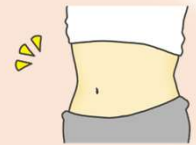
### 味覚の発達

噛んで分かる  
食べ物の味



### 胃腸快調

胃の動きが良くない  
消化吸収されやすい



### 言葉の発音はっきり

口の機能が発達し  
はっきり発音できる

### 脳の発達


血流量増加で、エネルギーの  
補給や記憶物質の増加

### 活動性が上がる

心身が健康になり  
十分に活動ができる



# 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

小竹 直樹(水産流通経営学科)  
原田 貴澄(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)



## 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](mailto: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