



保健室だより

2016年 6月
保健室 第4号

梅雨の時期となりました。蒸し暑い日や肌寒い日など気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。気温や湿度が上がるこの時期に心配なのが、「食中毒」や「熱中症」です。元気に夏休みを迎えられるよう、しっかり予防して過ごしましょう。

☀️ 油断大敵！食中毒

夏は高温多湿のため、細菌やウイルスが繁殖しやすく、付着した食品を食べることで、嘔吐・腹痛・下痢などの食中毒症状が起こります。この季節、特に注意が必要です。

原因となる主な細菌・ウイルス



細菌・ウイルス	潜伏期間	主な症状	主な注意する食品など
腸管出血性大腸菌 O-111、157 など	2 ～ 9日	腹痛・下痢・血便など 意識障害で死亡する場合も	ユッケなどの生肉 菌に触れた箸に注意！
カンピロバクター	1 ～ 7日	発熱・腹痛・下痢・嘔吐など	生の牛レバー、鶏の刺身など
サルモネラ菌	6 ～ 72時間	嘔吐・腹痛・下痢・発熱・脱水など	卵・肉・乳製品 新鮮なうちに
ノロウイルス	1 ～ 2日	嘔吐・腹痛・下痢など	生ガキなどの二枚貝 人から人へも感染も注意！
腸炎ピブリオ	8 ～ 24時間	悪心・嘔吐・腹痛・下痢・発熱など	刺身や寿司など魚介類
黄色ブドウ球菌	1 ～ 3時間	悪心・嘔吐・腹痛・下痢・脱水など	手に傷があるときの調理

食中毒予防のポイント



食中毒予防の3原則 「付けない！」「増やさない！」「やっつける！」

食品の購入

消費期限などの表示をチェック！
肉や魚は、できれば氷や保冷剤などと一緒を持ち帰ること

調理

加熱は十分に！
野菜もよく洗うこと。
調理器具はよく洗い、熱湯消毒などをして清潔に！手をよく洗う！

外食

生肉は食べない！
焼肉やバーベキューのときは、しっかり加熱する。
生肉などには、食べる箸を使わない。

食品の保存

生鮮食品は買ってきたらすぐ冷蔵庫へ！
古いものは思い切って処分する。冷蔵庫を過信せず早く使い切る。

食中毒と思われる症状があったら

細菌やウイルスを体から早く出すために、自己判断で市販薬（下痢止め）などを服用せず、**内科を受診**しましょう。また、**十分な水分補給と休養**が大切です。下痢の場合の水分補給には経口補水液が適しています。

参考：[厚生労働省 食中毒関連情報](#)



熱中症にならないために

熱中症は、試験期間中など睡眠不足のときや、風邪の後などの体調不良のときに起こりやすくなります。自分は大丈夫と思わずに、しっかり**自己管理**をしていきましょう。

こまめに水分を補給する

- ・室内でも外出時でも水分・塩分、経口補水液などをこまめに補給する



暑さを避ける

- ・室内では → 扇風機やエアコンを活用し、室温を確認
- ・外出や運動時には → 帽子や日傘の利用、こまめな休憩、日陰の利用
- ・からだに熱がたまるのを避ける → 通気性がよく、吸湿性・速乾性の衣類を着用、保冷剤や冷たいタオルなどで、からだを冷やす

<熱中症の症状>

〇めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い、筋肉のこむら返り
〇頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感 〇けいれん、からだが熱い、意識がない
※自力で水が飲めない・意識がないなどの場合は、**すぐに救急車を呼ぶこと**
水分が摂れても、症状が改善しないときは、**病院を受診**しましょう。



参考：[厚生労働省 熱中症関連情報](#)
[保健室だより 第1号](#)

健康診断について

定期健康診断の結果、保健室から**病院の受診**をすすめられてまだ受診していない学生は、早めに受診してください。

また、**定期健康診断を受けていない学生**は、夏休みのうちに医療機関で受けることをおすすめします。

※病院受診・健康診断費用はいずれも自己負担

保健室は、津田沼校舎・新習志野校舎それぞれにあります。ケガ・具合の悪いとき・体調の相談など、気軽に利用してください。

<問い合わせ先>

保健室 津田沼校舎（1号館1階）	047-478-0231
新習志野校舎（12号館1階）	047-454-9764