

2017年度 健康管理センター便り 7月号

鈴鹿大学
鈴鹿大学短期大学部
健康管理センター
2017年7月1日発行

夏休み

もうすぐ夏季休暇が始まります。



7月に入りました。

今月は、テストやレポート準備で忙しい生活をする方が多いと思いますが、その後は夏休みに入ります。日常生活に十分注意して楽しい有意義な夏休みを過ごしましょう。保健室からは、皆さんが健康に留意し元気に後期を迎えられるように、日常生活について3点アドバイスをします。

「食中毒」「熱中症」「暴飲暴食」は、あなどってははいけません。危険な状態になる事があります。

その1「食中毒に注意」

食中毒予防の3原則

- 1、菌をつけない(清潔・洗浄)
- 2、菌を増やさない(迅速・冷却)
- 3、菌をやっつける(加熱・殺菌)

具体策

- ①手洗い:指輪や時計ははずし、石鹸を使う
- ②タオル:家族でもタオルは共用しない
- ③食器類:熱湯・洗剤を使用する
- ④まな板:食材毎に使い分けするか洗剤で洗う
- ⑤食材:しっかり流水で洗う
- ⑥料理:調理後すぐ食べる
- ⑦冷蔵庫:詰め込みすぎない
- ⑧加熱:75℃で1分以上
- ⑨電子レンジ:熱が伝わるようにかき混ぜる
- ⑩お弁当:おかずは再加熱し、生野菜は入れない
- ⑪海外旅行:生水は飲まないようにする



その3「飲酒の誘惑に負けない」

日本では「未成年者飲酒禁止法」によって、20歳未満の飲酒は禁止です。同時に、「親権者や監督代行者及び酒類販売業者は、未成年者の飲酒を抑止する義務と責任がある」としています。

適正飲酒の10か条

- 1、談笑し、楽しく飲むのが基本です
- 2、食べながら適量範囲でゆっくりと
- 3、強い酒は薄めて飲むのがオススメです
- 4、つくろうよ、週に2日は休肝日
- 5、やめようよ、きりなく長い飲み続け
- 6、許さない、他人(人)への無理強い・一気飲み
- 7、アルコール、薬と一緒に危険です
- 8、飲まないで、妊娠中と授乳期は
- 9、飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10、肝臓など、定期検査を忘れずに

しない、させない、ゆるさない、

未成年者飲酒・飲酒運転

アルコール健康医学協会より



STOP

その2「熱中症に注意」

予防が一番

- 1、直射日光を避ける(換気・日陰・日傘・帽子等)
- 2、服装に注意(気候に合わせた服装)
- 3、こまめに水分補給(暑い日はスポーツドリンク等)
- 4、急に暑くなる日に注意(体調管理)
- 5、暑さに負けない身体を作る

熱中症の症状

- ・Ⅰ度:めまい・過剰発汗・筋肉痛等
- ・Ⅱ度:頭痛・吐き気・疲労・思考低下等
- ・Ⅲ度:意識障害・高体温・けいれん等



自分の健康は自分で守りましょう

H29年度 学生健康診断結果のお知らせ

学生健康診断受診率 (H29年5月11日調べ)

鈴鹿大学	88.1%
鈴鹿大学短期大学部	96.4%

○健康診断未受診・要受診の連絡を貰った方は、必ず夏休み中に医療機関で受診してください。