



保健室だより

令和4年 Vol.4

帝塚山大学 保健室
東生駒キャンパス 3号館1階
学園前キャンパス 16号館5階



前期ももうすぐ終わります。試験やレポートも気になる頃ですね。
元気に前期を終える為にも、健康の基本 **睡眠、食事、運動**を意識してください。
今回は食事に関連して、食中毒についてお伝えします。食中毒にはいろいろありますが、気温
が上がり湿度の高い日本の夏は「細菌性食中毒」への警戒が必要です。

「食中毒とは」細菌やウイルス、有毒な物質がふくまれる食べ物を食べて、
げりや腹痛、発熱、はきけなどの症状が出る病気。



食中毒かも？

市販の下痢止めなどは使わず医師の診察を受けてください。

キッチンから気をつける 食中毒予防の3原則

弁当や総菜を
食べる時
保管方法と消費
期限に注意する



家で調理する時
特に肉や魚には、食中毒の原因
となる菌やウイルスがいて
と考えると取り扱う



食中毒菌を



残りものなど、味
やにおいがいつも
とちがうと感じた
ら、食べない判断
も大切です。

出典:消費者庁ウェブサイト

政府広報オンライン

食中毒予防の原則と
6つのポイント



https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/

コロナ感染症拡大防止 & 熱中症予防

室内、近距離で会話するときはマスクをする。
会話をしない、距離がとれる状況ではマスクを外す。
意識してこまめに水分を取る。(汗をかいたら塩分も)
マスクをつけた状態で激しい運動はしない。
部活動は各競技団体の基準に従う。

保健室に
ご相談
ください！

- 健診を受けていない人
- 健診結果について確認したい人
- 健診結果が届かない人