

保健だより 7月

尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和7年7月1日 発行

7月になり、本格的な夏の訪れを感じるようになりました。特に梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。前期の終わりに向けて、試験やレポートも気になる時期になっていきますね。

楽しい夏を迎えるためにも、食事・運動・休養の基本を意識して過ごしましょう！

夏に多く発生する…食中毒！

？どうして夏になると食中毒は増えるの？

→夏になると食中毒が増える主な原因は、環境が**高温多湿**になり、細菌が繁殖しやすくなること、活発になる温度帯になることです。

細菌は10～60℃で活発に増殖しますが、特に**36℃前後が最も増殖しやすい温度**です。

★食中毒予防の3原則★

1 つけない→洗う・つけない

- ・原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、石鹼を使用して手を洗いましょう。
- ・生の肉や魚を切った時は、その都度まな板等の調理器具をきれいに洗いましょう。

2 ふやさない→低温保存

- ・細菌の増殖のスピードを遅くしたり、停止させるために食品購入後は出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。多くの細菌は10℃以下の環境で増殖ペースが緩やかになります。

3 やっつける→加熱・殺菌処理

- ・多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部75℃で**1分以上**しっかりと加熱しましょう。
- ・調理器具等は洗剤で洗うだけでなく、**熱湯で殺菌処理**をしましょう。台所用漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム製剤）の使用も効果的です。



「愛の血液助け合い運動」月間



7月1日～31日までの1カ月間にわたり、「愛の血液助け合い運動」が全国で展開されます。近年、少子高齢社会の影響等により、**若年層の献血への協力が減少傾向**にあります。この10年間で10・20・30代の協力は約33%減少しています。

医療が進歩した今日でも、血液は人工的につくることができず、長期保存もできません。怪我や病気の治療に使用される血液製剤は献血で提供された血液からつくられています。また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間献血回数、献血量には制限があります。

そのため、安定的な供給のためには日々多くの方の協力が必要不可欠です。献血は命を救う身近なボランティアとなります。

