

そろそろ梅雨の季節です。

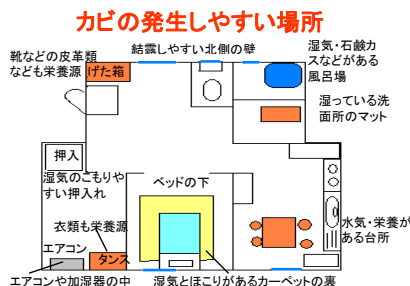
今年の梅雨は短く、夏は猛暑になると予想されてるようです。梅雨の時期はカビやダニが発生しやすくなりなり、食中毒にも注意が必要です。

カビの発生

この季節、結膜炎になったり、咳や鼻水に悩まされていませんか？それはカビが引き起こすアレルギー症状かもしれません。コンタクトレンズや化粧用のスポンジ・ブラシにも菌が繁殖しやすくなっています。管理に注意しましょう。カビは気温20～30℃、湿度70%以上、高温多湿の環境が大好きです。そしてカビが生えると、カビはダニを呼びます！

帰って寝るだけのお部屋は、特に注意！

朝起きたら、夜帰ったら、換気をしましょう。窓が開けられない環境では、換気扇をつけましょう。梅雨の時期でも、晴れの日湿度が下がり、カビ対策の大チャンス！布団を干したり、押入れやクローゼット、げた箱を開けて風を通しましょう。



食中毒

6月は一年でもっとも食中毒の発生件数が多い月です。食品の取り扱いには注意が必要です。気温20度～40度、湿度70%以上では特に危険です。

<お弁当持参の人は...>

- 新鮮な食材を使いましょう。
- 涼しいところに置いたり、保冷剤を何個か袋に入れるのも効果的です。
- 梅干やレモンなど、酸を入れたり、お弁当のふたにわさびを薄く塗ると防菌効果があります。100円均一等に売っている、お弁当用抗菌シートも便利です。
- おにぎりは手で直接握らず、ラップやアルミホイルを使うなど、工夫しましょう。
- 汁気の多い食品は悪くなりやすいので、この時期のお弁当には不向きです。

食中毒予防の3原則を守りましょう！

- ①つけない
【食材、調理器具、食器をよく洗う】
- ②増やさない
【冷凍、冷蔵庫に入れ、迅速に食べる】
- ③やっつける【加熱】

温度・湿度・栄養が最適であれば、こんなに増えます。菌によっては、100匹未満でも危険です。



「体調管理も自己責任のうちのひとつ」です。

マスコミ報道等で確認されていると思いますが、新型インフルエンザ(A/H1N1)の感染が国内で確認されています。終息を迎えてきているという見方がありますが、季節性インフルエンザ、感染性大腸炎、感冒など、一年中注意すべき感染症は常に皆さんの周りに潜んでいます。日々のちょっとした対策で感染症から身を守りましょう。

手洗い・うがい

手は色々な所に触れるため、雑菌だらけ。その手で鼻や口、目に触れることで感染につながります。食事する前、帰宅したときは必ず石鹸と流水で手を洗いましょう。水で濡らすだけでは、ウイルスや細菌は落ちません！また、喉に付いたウイルスや細菌は、20分で細胞に入っていくと言われています。人ごみから出たら、20分以内にうがいをすると有効です。

咳エチケット

くしゃみ、咳をすると、たくさんの細菌やウイルスをばらまくことになります。電車や教室などで人にうつさないためにも、そのような症状がある場合は、マスクをつけましょう。(ない場合は、ティッシュやハンカチで口を押さえましょう。)

体調管理

バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動で常に免疫力を持ちましょう。ビタミンCは免疫力を高めます。喫煙は体内のビタミンを破壊します。ストレスの蓄積は免疫力を落とします。

2009年 健康診断受診率:90.4%(5月14日付)

有所見率(再検査などの必要があると判断された人の割合)は6.9%でした。学校保健安全法で毎年一回、健康診断を受けることが義務付けられています。まだ受けていない方は、至急受診し、結果を保健室に提出してください。不明な点は保健室まで！

献血のご協力 ありがとうございました。

5月14日、2号館前に献血車が来ました。受付:25人、200ml:4人、400ml:9人、ご協力頂きました。病院では、毎日患者さんに輸血がされますが、十分な血液がないため、命の危険にさらされている方が大勢います。本学は次回、秋に献血車が来る予定です。ご協力をよろしくお願いいたします。



柏の献血ルームはここ！
漫画やお菓子、ジュースが
用意されています。



column from 学生相談室

カウンセラーと語ろう！

600

学生相談室のカウンセラー横山(月曜水曜担当)です。家族や友人とけんかをしたあとで、自分がいらだっているのはなぜだろうかと考えることがあります。あるいは失恋したときにどうして自分はこんなに悲しいのかと考えることもあります。出来事や感情について、自分を理解しようという視点で振り返る心の機能を「心理学的心性」といいます。カウンセラーとの対話は多かれ少なかれ、この心理学的心性を活用して行われます。自分がしていることが、本当は自分の望むことではないのだけれど、でもやってしまう。それはなぜか、カウンセラーと話してみませんか？
たとえば授業をサボってしまうことについて。
★相談ではなく、サロンの時間(月曜水曜の昼休み)に気軽に話をしに来てくれる人も増えています。