



保健センターだより



7月号



にご注意を!

健康開発学科口腔保健科学専攻
大瀧春香 柄澤美紅 駒井祐香

湿気・温度が上昇する時期は、「食中毒」が発生しやすくなります。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。菌が繁殖しやすい環境をつくらないための3つの原則と家庭でできるポイントをご紹介します。

食中毒予防のポイント

<h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> 調理を始める前には必ず手を洗う 「生の肉や魚」と「野菜」を切るまな板は使い分ける 食品の保管の際に、他の食品へ菌が付着しないように、密封容器に入れるか、ラップをかける 	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> 肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れる 調理したものは早めに食べる 食品に付着した菌を増やさないため、低温で保存（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下） 	<h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> 食品の中心部までよく加熱する ★中心部を75℃で1分以上加熱することが目安 使用後の調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌。台所用殺菌剤の使用も効果的である
---	---	--

(参考) 政府広報オンライン 食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント
https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html#sectio

熱中症に気をつけて!

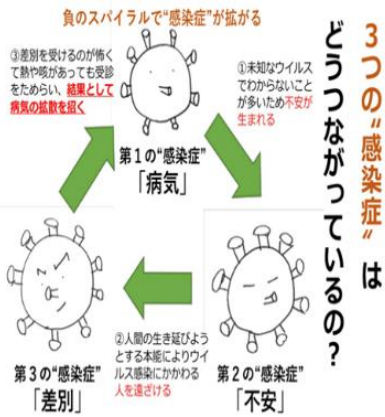
7月になりだんだんと暑くなってきました。新型コロナウイルス感染症予防のために外出する際はマスクを着用していると思いますが、このマスクにより気づかぬうちに「熱中症」になっているかもしれません。今日は熱中症を防ぐためのポイントをお伝えします。

<h3>暑さを避ける</h3> <p>暑い日や時間帯は無理をしない</p>	<h3>適宜にマスクをはずす</h3> <p>適宜マスクをはずして休憩</p>	<h3>暑さに備えた体づくりをする</h3> <p>暑くなり始めたら適度に運動を</p>
<h3>まめに水分補給をする</h3> <p>のどが渇く前に水分補給</p> 	<h3>日頃から健康管理をする</h3> <p>日頃から体温測定、健康チェック</p>	

(参考) 環境省・厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動
https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf

新型コロナウイルスの及ぼす“3つの顔”

この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることであります。



第1の感染症：病気そのもの

感染すると、風邪症状や肺炎を引き起こします

第2の感染症：不安と恐れ

このウイルスは未知な部分が多く、強い不安や恐れを感じ振り回されてしまうことがあります。それらは私達の気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、人から人へ伝染します。

第3の感染症：嫌悪・偏見・差別

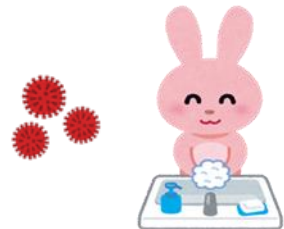
人間の生き延びようとする本能により、ウイルス感染に関わる人を遠ざけたり差別したりなど、信頼関係や社会の繋がりが壊されてしまいます

この様にして嫌悪・偏見・差別が生まれてしまうと、本来の敵は**見えない敵**（ウイルス）のはずであるにも関わらず感染が蔓延している地域の人や医療従事者などを**見える敵**とみなし嫌悪の**対象**としてしまいます。不安を煽ることは病気に対する差別や偏見を強めます。不安を解決する為にも、正しい情報を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な情報に同調してしまわないことが大切です。

新しい生活様式

一人一人の基本的感染症対策

- ✓ 人との間隔は、できるだけ**2m(最低1m)**空ける
- ✓ 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ
- ✓ 会話をする際は、可能な限り**真正面**を避ける
- ✓ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- ✓ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる
- ✓ 手洗いは**30秒程度**かけて**水と石鹼**で丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)



日常生活でやってみよう!

買い物☞通販も利用、1人または少人数ですいた時間に、**電子決済**の利用

公共交通機関の利用☞会話は控えめに、**混んでいる**時間帯は避けて

食事☞持ち帰りや出前・デリバリーも、**屋外空間**で気持ちよく

娯楽・スポーツ等☞公園は**すいた時間**や**場所**を選ぶ、筋トレやヨガは**自宅**で動画

冠婚葬祭などの親族行事☞**多人数**での会食は避けて

参考文献

日本赤十字社 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~
<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>
 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について <新しい生活様式>