

# 保健センターだより

R8年度2号  
発行日：R8.7



蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすい季節になりました。前期の授業や課題にも慣れてきた一方で、知らないうちに疲れがたまっていく頃でもあります。少し立ち止まって自分のこころや体の声に耳を傾ける時間も大切にしてみてください。

## 高温多湿の時期です。食中毒を予防しましょう！

### 【夏に多い食中毒原因菌と主な感染源】

- ① ウェルシュ菌：大量調理後の常温放置された食品など
- ② カンピロバクター：加熱不十分な鶏肉、生肉など
- ③ 黄色ブドウ球菌：調理者の手指の傷や汚染された調理器具など
- ④ サルモネラ属菌：生卵、加熱不十分な卵料理など

### 【予防の3原則】

- ・ **菌をつけない**（清潔）手洗い、調理器具をわける
- ・ **菌を増やさない**（冷却）作ったら2時間以内に冷蔵する
- ・ **菌を殺す**（加熱）中心温度75℃で1分以上過熱する

体調不良があれば水分補給を最優先し、高熱や血便、激しい嘔吐などがあればすぐに医療機関を受診しましょう。

## がんばれない日の過ごし方

がんばれない日があると、「自分は怠けているのでは」「もっとがんばらないと」と自分を責めてしまうことがあります。でも、こころや身体はいつも同じ状態ではありません。疲れがたまっているときには、こころや身体からの「少し休みたい」というサインに気づいてあげましょう。

1. 自分を責めず、今の自分を受け止める  
「こんな日もある」「今はエネルギーが少ない」と考える。
2. 全部を完璧にやろうとしない  
難しければファイルを開くだけ、着替える、顔を洗うなど、小さな一歩で十分。
3. 普段の生活の基本に戻る  
水を飲む、少し食べる、横になるなど、身体を整えることで、こころもゆっくり整います。

がんばれる日もがんばれない日も、どちらも大切なあなたの一部です。つらさが続くときは、ひとりで抱え込まず、保健センターや保健室に相談してください。

兵庫県立大学 本部保健センター（受付時間 9:30～17:00）

☎ 078-925-9638

よろず相談 ☒ [yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)

心理相談 ☒ [kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)

一人で悩まず、気軽に相談してください



ハチドリのみとすく  
（南米の民話より）