

# 風のひろば

JULY  
2017

vol.10

臨床と大学の教育連携による

看護実践能力向上のための取り組み

—さらなる教育の充実と向上を目指して—

大学の今

トピックス

退任・新任教職員の紹介

卒業生インタビュー

看護学実習を終えて

研究紹介



# 臨床と大学の教育連携による 看護実践能力向上のための取り組み —さらなる教育の充実と向上を目指して—

本学では、臨床で行う看護学実習を6段階に分け、学生の学習レベルが段階的に高まるように組み立てています。また、学内で行う看護技術演習を4段階に分け、看護技術を確実に習得できるようにしています。実習の段階に応じて演習を組み合わせるとともに、すべての実習が終了した後に総仕上げの演習(看護スキルアップ演習)を行い、学修が効果的に進むように工夫しています。

医療が高度化、複雑化するにつれて、臨床現場で求められる看護技術と学生が大学で習得できるものとのギャップが大きくなっていますので、就職後のリアリティショック軽減のためにも、従来以上に教育方法を工夫することが必要です。本学でも様々な工夫をしています。ここでは、実習施設と本学が共同で取り組み、最終年次に実施している看護スキルアップ演習と第4段階看護技術演習をご紹介します。

## ◆看護スキルアップ演習 (4年次後期・10月)

4年間の総まとめの演習です。適切なアセスメント能力や実践能力を確実に身に付けることを目指します。現場で遭遇しやすい事例を取り上げ、ロールプレイを行います。臨床で活躍している本学卒業生および修了生にアドバイザーとして支援をしていただいています。卒業生や修了生から直接助言をもらえることが、学生のモチベーション向上につながっています。また、こ

れから看護現場で遭遇する多様な事例に応用する力が養われます。

## ◆第4段階看護技術演習 (4年次後期・卒業前)

卒業前の2月に行う自由参加型の演習です。実習では経験できなかったり、習得度が低い看護技術を集中的に、確実に身に付けることを目指します。具体的には、蘇生法、点滴静脈内注射、静脈血採血などです。実習施設である大分赤十字病院の看護師に指導者として来ていただき、指導者と教員と一緒に学生指導を行います。この演習を通して、学生は現場での実践をイメージでき、就職前の不安が軽減され、自信につながっています。

なお、臨床の指導者と教員の相互交流を図り、啓発し合うために「スタッフ・デイベロップメント・SD」、「実習指導者・大学教員交流会」や「臨地実習指導者短期教育プログラム」を定期的に実施しています。前者では、実習指導者と教員が実習事例等の検討を通して課題や問題を共有しながら具体策を検討します。後者は、本学教員が実習施設の看護師に、実習指導の理論や方法を教授しています。

今後も、臨床と大学が連携を強化しながら、高い看護実践能力を備えた質の高い人材を育成するために、さらなる教育の充実と向上を目指していきなると思っています。



看護スキルアップ演習 発表会



学生に助言をしている卒業生の佐藤寛子さん(大分県立病院 看護師)(写真左)



大分赤十字病院の看護師(写真左から2番目)に指導を受けながら蘇生法を学んでいます。



## 日本学術振興会による地方創生推進事業 (COC+) 平成28年度評価

平成25年度に始まったCOC事業は、28年度からCOC+「地(知)」の拠点大学による地方創生推進事業」となりました。また、28年度には、COCに採択された全国の大学が、日本学術振興会による中間評価を受けました。その結果、本学が取り組んできた「看護学生による予防的家庭訪問実習を通じた地域のまちづくり事業」がS評価を受けました。S評価は5段階のうち最高位で、得たのは全国76大学中の7校(全体の9.2%)のみでした。このような素晴らしい評価結果を得られたのも、事業推進にあたってご尽力いただきました地域の関係者、学生さんと教職員のご協力と頑張りがあったからです。厚く御礼申し上げます。今後とも引き続きよろしくご厚い申し上げます。

| 平成28年度評価 評価結果   |                                |
|---|--------------------------------|
| 選定年度  | 平成25年度                         |
| 整理番号  | 31                             |
| 大学等名称   | 大分県立看護科学大学                     |
| 事業名称  | 看護学生による予防的家庭訪問実習を通じた地域のまちづくり事業 |
| 〔「地(知)」の拠点大学による地方創生推進事業委員会」による評価〕   |                                |
| (総合評価)  |                                |
| S: 計画を超えた取組であり、現行の努力を継続することによって本事業の目的を十分に達成することが期待できる。  |                                |
| 〔コメント〕  |                                |
| 【優れている点】  |                                |
| ・看護系大学の利点、優れた点を最大限に生かして、他地域の手本となる取組を展開しており、更にそれを確実にモデル化して還元する姿勢を持っていることは高く評価できる。  |                                |
| ・開発、試行、実施、改善という一連の流れの中でカリキュラムを確立していることが明瞭であり、その目標設定やデザインも適切である。また、地域、ステークホルダー、学生、教員等の連携も明確であり、それぞれに効果もたらされている点は優れた設計に基づく事業展開と言えます高く評価できる。 |                                |



スクを使用したドッジボール)の頂点を目指して熱戦を繰り広げました。今年度の優勝チームはなんと大学院生チームの「マスター's」でした。交流会当日までのグループでの練習やチームワーク抜群のプレイ、メンバーへの熱い声援、おいしい昼食を通して、学内の交流が深まった有意義な一日となりました。



## ■ 第20回若葉祭

5月13日(土)、14日(日)に第20回若葉祭(平成29年度学園祭)が「繋ぐ(つなぐ)」をテーマに開催されました。ステージ上では、若葉祭実行委員によるTAKIOソーラン、富士見が丘長寿会の皆様によるステージ発表、ミスナースコンテストなどが催され、大変盛り上がりしました。お笑いライブや健康チェック、お茶会などにもたくさんの地域の方が訪れてくださり、大盛況でした。

また、今年度は後援会からも支援があり、初めての試みとして、サークル紹介のパネルを作成することができました。作成したパネルは若葉祭の二日間、食堂棟の入口に設置させていただき、多くの来客者が足を止めていました。ご支援、ご協力いただきました関係各位に心よりお礼を申し上げます。



生17名、大学院博士課程修了生2名が村嶋学長から一人一人に、卒業証書および学位記が手渡されました。心よりお祝い申し上げます。おめでとうございます。



## ■ 平成29年度入学式

4月6日(木)、入学式が行われ、1年次生83名、大学院修士課程32名と博士課程4名が入学しました。

新入生の名前が一人ずつ読み上げられ、村嶋学長より入学が許可されました。学部と大学院入学生代表、2名の入学生宣誓の後、学長が式辞を述べました。また、広瀬勝貞大分県知事が告辞を述べられ、ご来賓の方々よりご祝辞を頂きました。最後に全員で大学歌を斉唱し、記念写真を撮りました。

ご来賓の皆様にご心より感謝いたします。入学生の皆さん、そしてご家族の皆様、ご入学おめでとうございます。



## ■ 平成29年度全学スポーツ交流会

4月21日(金)、学生の交流を目的としたコンタクトグループ対抗の、全学スポーツ交流会を開催しました。学生と教員からなるコンタクトグループのチームと職員のチーム、大学院生のチームが、ドッジビー(フライングディ

## ■ 感謝状贈呈



12月21日(水)、本学の環境が豊かになるようにと、絵画12点を寄贈していただいた高橋靖周理事と、正面玄関・体育館前花壇にアガパンサスなどの植栽をボランティアで行っていただいた早瀬康信後援会長に対し、感謝状を贈呈しました。

学長が人間性を豊かに育むことができる感謝の辞を述べ、お二方からご挨拶をいただきました。本学にお越しの際は、ぜひご鑑賞ください。

## ■ 県内施設就職説明会



3月1日(水)の就職活動解禁日に県内施設就職説明会を開催しました。大分県内28の病院・医療関係施設にご参加いただき、各施設の概要や教育体制等に関する全体説明会と各施設のブースによる相談会を開催しました。

病院スタッフとして、本学の卒業生も多数参加する中、各ブースでの相談会では採用担当者や先輩の話を熱心にメモを取りながら聞く新4年次生の姿がありました。

## ■ 卒業証書・学位記授与式

3月17日(金)、平成28年度卒業証書・学位記授与式を開催しました。学部卒業生76名、大学院修士課程修了

# 新任教職員のご紹介



助産学研究室  
助教  
大矢 七瀬

4月に助産学研究室に着任しました。10年前と同じ美しい姿でそびえる由布岳、鶴見岳を見た瞬間、母校に帰ってきたと実感が湧きました。環境に慣れたと思う間もなく、演習、実習と次々に新しいイベントがやってきますが、学生さん、院生さんのお役に立てるように、そして一緒に自分自身も成長できるように努力していきたいと思えます。

主な研究テーマは母乳育児支援です。どうぞよろしくお願い致します。



成人・老年看護学研究室  
助手  
佐藤 栄治

4月から成人・老年看護学研究室に着任致しました。臨床では8年間手術室や外科病棟を経験し、今は自分の夢だった教育現場に携わることができ、充実した日々を過ごしています。同時にその責任も日々感じております。

予防的家庭訪問では、地域住民の皆様には大変お世話になっております。一人ひとりの出合いを大切に、生まれ育った大分に少しでもお役に立てるよう精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します。



事務局総務グループ  
リーダー  
高橋 勝三

4月から事務局総務グループに着任しました。前任は県庁会計管理局用度管財課で物品の調達を行っていました。

総務グループでは、理事会や教育研究審議会、皆さんの給料や手当関係、大学の予算や決算、会計、庁舎管理等の業務を行っております。また、来年は20周年記念事業も控えており、その取りまとめとして身が引き締まる思いです。皆さん方の支えとなるよう頑張っていきます。よろしくお願い致します。



事務局 総務グループ  
サブリーダー  
矢部 美香

この度の異動で15年ぶりに再び着任しました。2度目ということもあり、全く知らない世界への異動ではなかったのですが、ちょっとだけ安堵感がありました。

前は教務学生グループでしたが、今回は総務グループで、財務関係や科研費事務、広報関係を担当しています。前職の政策企画課でも財務会計の事務に携わっていましたが、大学の財務会計とはシステムが全く異なるため、毎日、齟齬しています(汗)

着任して驚いたのが、当時の学生が教員になっていたことです。それに、私自身も前回の勤務の際、産休・育休を取らせていただきました。その子も今は、中学2年生となり、月日の経過を実感しました(笑)

これからもよろしくお願い致します。



事務局 教務学生グループ  
主査  
近藤 亜矢

4月から、教務学生グループに着任しました。新しい環境と仕事にとまどうことも多いですが、まわりの皆さんに支えてもらいながら、日々、勉強中です。

私が初めて看護科学大学を訪れたのは、県政広報テレビ番組の撮影でNPコースを取材した時でした。ひたむきに学びつつ明るく礼儀正しい学生の皆さんの姿は、当時も今も変わらないなあと感じています。

趣味は読書で、大学でお気に入りの場所は「図書館」です。学生の皆さんに負けたくないくらい活用したいです。おすすめの1冊があったら、ぜひ教えてください。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

## 退職教職員のご紹介

大変お世話になりました。新任地での活躍を祈念いたします。

退職年月日：平成29年3月31日

| 職名 | 氏名    | 在職期間 |
|----|-------|------|
| 助手 | 西部由里奈 | 3年   |
| 主事 | 石川 華子 | 7年   |

## メッセージご紹介

石川 華子 様からメッセージをいただきました。



家族3人で楽しく生活しています。

4月から東京の私立大学で勤務しています。看護大ホームシックの毎日、公式HPやFacebookで大学の様子を知ることは、私のパワーの源です。在職中は公式Facebook管理者として、在学生・教職員をはじめ卒業生や大学を支える方々の“気を引き続ける”べく、学内のニュースを探しては情報発信していましたが、現在は受け手として、大学を見守っています。

また、ホームカミング日のご案内や広報紙が手元に届くことは、大学から見守られているような気持ちにもなります。これからも見守り、見守られながら、大学を離れた卒業生や教職員にとって、いつでも温かく迎えてくれる我が家のような存在であり続けてほしいと願います。

## 公開講座

▶ テーマ **災害に備える**  
——熊本地震から学ぶ——

▶ 日時 平成29年9月9日(土)  
13:00~17:00

▶ 場所 ホルトホール大分 大会議室  
(大分市金池南1-5-1)

▶ 資料代 500円(但し、学生・生徒は無料)

申込み・お問い合わせは下記まで  
TEL 097-586-4300 e-mail: kokai@oita-nhs.ac.jp

## 第19回看護国際フォーラム

▶ テーマ **はたらく看護職のストレスを**  
活力に換える!

▶ 日時 平成29年10月28日(土)  
12:30~17:00

▶ 場所 別府ビーコンプラザ 国際会議場  
(別府市山の手町12-1)

▶ 参加費 一般2,000円、学生500円(資料代等)  
※同時通訳用レシーバー1,000円別途

応募方法等は本学ホームページをご覧ください  
e-mail: forum2017@oita-nhs.ac.jp



大分県教育庁  
心のコンシェルジェ  
片岡 愛子さん  
(大学院(博士課程(前期)修了))

私63歳の大学院生は、大分県立看護科学大学大学院修士課程を今春、卒業しました。昭和51年、国立別府病院(助産師)に2年間勤務した後、神奈川県立看護教育大学の保健学科に学び保健師と養護教諭(一種)免許を取得しました。昭和54年4月から平成26年3月まで35年間、高校(3校)と特別支援学校(3校)で養護教諭として勤務しました。今は、大分県教育庁福利課でこころのコンシェルジュとして、教職員との面談を中心としたメンタルヘルスのサポートの業に就いています。

退職後、私は養護教諭の看板を降ろし、責任の解放から大きな安堵感を覚えました。一息つき振り返ると、勤務の経験から得た勘の蓄積だけで、理論的な思考の欠かを感じました。それが大学との出会いです。入学して間もなく無謀な挑戦と気づきました。不得手なOA機器の扱い、語学力の不足、難解な大学システム等数々の壁にぶつかりました。一つ越えたと次のハードルが。苦悶の日々でした。しかし、厳しくも優しい先生方のご指導、何より学友の協力と励ましは大きな追風となりました。今は、感謝の気持ちで一杯です。

ところで、本大学は養護教諭免許状が取得できます。養護教諭は、児童生徒一人ひとりのいのちと向きあいます。常に最悪を想定し細心の注意を払いつつ、ときに緊急対応が求められます。近年、学校現場で多発する食物依存性運動誘発アナフィラキシーなど一例です。児童生徒の支援ニーズは多様化しています。

学校保健の中枢を担う養護教諭は、高度な専門性と豊かな人間性・社会性を備えた資質の高さが求められます。

看護学の基礎教育を受けた看護の力を有する養護教諭の視点は重要と考えます。本大学で学んだ養護教諭が県内外で活躍されることを心から願っています。



まちのナースステーション  
八千代  
佐藤 翠さん  
(12期生)

私は、平成25年に本学を卒業し、同年4月に大分県立病院に就職。外科病棟で3年勤務し、平成28年4月からはまちのナースステーション八千代で訪問看護師として働いています。

大分県立病院に勤務している時は、周手術期の看護はもちろんですが、癌患者さんと多く関わらせて頂きました。術後、元気にご自宅に帰られる方もおられました。ご自宅に帰りたい

と思いつながら帰ることができず、病院で亡くなる方、緩和ケア病棟やホスピスに転院される方が多くおられました。そのような患者さんとの関わりから、病院ではなく自宅で生活する方法がなかったのかと模索していた時、訪問看護という道があることを知り、その世界へ飛び込む決意をしました。臨床経験3年で訪問看護に転職することは不安でしたが、私は今訪問看護師になって良かったと思っています。

その人の病気だけでなく、仕事や趣味、家族での役割等を知り、これからどういう人生を歩みたいのかを見通しをもって健康面からサポートしたり、人生の最期に関わらせてもらったりとその人の人生そのものに関わらせてもらえるからです。また、病院では学ぶことができなかった介護保険制度を利用し、医師や薬剤師、PT、OTなどと繋がるだけでなく、ケアマネージャーやヘルパーなど、多くの職種が一丸となって、病気があっても利用者さんの希望に沿った、充実した自宅での生活ができるようお手伝いさせて頂いています。訪問看護を始めて看護師としての視野が広がり、看護師の仕事の幅の広さを学んでいます。まだまだ未熟者ですが、大学時代に活動していたかほすの会で学んできたようにこれからも人間性を高め看護技術を磨き、一歩ずつ訪問看護師としてステップアップできるような努力していきます。

## 看護学実習を終えて

### 「基礎看護学実習」

1年次生の基礎看護学実習は、患者さんを受け持つ初めての实習でした。その日一日、患者さんに対してどんな看護を行い、どんな情報を得るか、必要な情報は何なのかを考えて実習に臨みました。自ら考えた看護を基に実習に臨むことは戸惑いも多くありましたが、その分学べることも多くありました。

まず、患者さんの看護計画を立てる上で必要になったのが、患者さんを理解することです。個々の患者さんが抱えている病気は異なり、その人に合った看護が必要になってきます。それを考えるために患者さんからお話を伺い、必要な情報を集める術を学びました。

実習を進めながら、もっとよいケアをおこなうために、患者さんと一日何をしたら良いのか、どんな接し方が良いのか考えていくようになりまし。伺ったお話を丁寧に思い出し、患者さんが望んでいることを汲み取ることが大事です。上手く汲み取ることができた時、患者さんとの距離が近くなった気がしました。

次の実習からは患者さんへのアセスメントが必要となってきます。今回の実習で学んだことを、しっかりアセスメントできるように生かしていきたいと思ひます。

2年次生 福世 一稀



### 「看護アセスメント学実習」

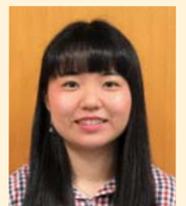
2年次生の看護アセスメント学実習は、患者さんとコミュニケーションをとり、患者さんを理解するために情報収集を行う中で、現在抱えている問題、今後抱える可能性が高い問題を見出し、解決に向けアセスメントを行っていくという内容の濃い実習でした。

私は、受け持ち患者さんの何事にも前向きに考え取り組んだり、問題解決しようとする強みを活かして、退院後の生活も考えてアセスメントしました。そして受け持ち患者さんの退院日には、退院後もよりよい生活を送れるように、パンフレットを作成してお渡ししました。すると受け持ち患者さんは大変喜んでくれました。アセスメントすることは非常に難しいことを体感し、大変なことも多くありましたが、患者さんから「ありがとう」という言葉を頂いたとき、少しでも患者さんの役にたてることができ頑張ったよかつたという気持ちと同時に看護師を志す気持ちが高まりました。

今回の実習では、患者さんの強みを活かし、退院後の生活も見据えてアセスメントを行っていくことが大切であることを学びました。

9月からは3か月の長期の実習となるので、この実習で学んだことを活かし、実践につなげていきたいと思ひます。

3年次生 高野ほのか



## 災害時のトリアージで黒タグを付された人や遺族への対応のあり方 ―最善のケアを行うために看護師にできること―

災害医療では、一人でも多くの人命を救うために、緊急度と重症度によって傷病者を選別して治療や搬送の優先順位が決められます。(この選別をトリアージといいます。) トリアージによって救命が困難と判断された人や死亡が確認された人は「黒」と区分され、黒色の識別札(以下、黒タグ)が身体につけられて、優先順位は最下位とされます。現場では救命が最優先されるため、黒タグがつけられた人への対応は、災害直後の混乱の中ではどうしても手薄にならざるをえません。しかし、遺族の気持ちから考えれば、死亡者の尊厳を守りながら適切に対応し、手を尽くすということがとても重要だと思われまます。

実際の状況を把握するために、熊本地震(平成28年4月)の発生から数時間以内の超急性期に黒タグがつけられた人や遺族に対応した看護師に面接調査を行いました。その結果、死亡者の収容場所では、看護師が様々な調整役を担っていたことが明らかになりました。主な活動内容は、医師による死亡確認の立ち合い、対象者のプライバシーの確保、検死に関わる警察との連携、遺体の整容、遺体の搬送介助、書類の整理、遺族支援などで、多様な業務内容でした。遺族支援の具体的な内容としては、状況の説明、過換気などの身体症状に対するケア、傾聴、見守り、遺

体の対面時の付き添い、斎場や車の手配の代行などでした。この面接を通して看護師は実際の活動を振り返る中で、心残りになっていたりことや申し訳なかったという感情(例…最期はきれいにし



看護アセスメント学研究室 准教授  
石田 佳代子

### Research introduction

## 研究紹介

### ドクターカー、ドクターヘリ活動範囲の地域差について

救急医療においては発症から診療開始までの時間と病院到着前の救護(以下、病院前救護)が、患者の予後を左右する大きな要因となります。ドクターカーやドクターヘリの運用はその一助となっており、今後さらに拡大していくと予想されます。しかし現時点では、救命救急センターは都市部に集中しており、その活動範囲は地域差があるのではないかと考えました。そこで、ドクターカーやドクターヘリの活動範囲を、地理情報システムを用いて地図上に示し、その地域差を可視化してみました。

ドクターカーやドクターヘリは要請から3〜4分で医師や看護師を乗せて出動し、それぞれ平均時速40〜50kmで走行、平均時速200kmで飛行するとされています。呼吸停止後の死亡率50%となる約10分を考え、ドクターカーとドクターヘリの活動範囲をそれぞれ半径12・5km、50km圏内とし、救命救急センターの所在地の情報から活動範囲を明示しました。

図1、図2より救命救急センターから出動するドクターカーやドクターヘリは東京都などの都市部に集中しており、その活動範囲が重複していました。一方で、救命救急センターからの出動だけでは補いきれない地域が多くあることが示唆されました。特に東北、北海道地方など面積の広い地域でドクターヘリ所有施設が少なく、救急診療体制の充実のためには、その増設が必要であると考えます。しかし、施設の増設には多額の資金や人員の確保が必要です。そ



基礎看護学研究室 助教  
石丸 智子



図1.ドクターカー活動範囲

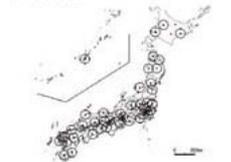


図2.ドクターヘリ活動範囲

ここで、消防と連携し病院前救護の充実を図っている地域もあります。施設間の連携により、病院前救護の速やかな開始が可能となることから、救命率の向上を目指す活動として今後も拡大することが期待されます。

今回の調査のように医療がどの程度標準化され、どのような格差や多様性があるかを可視化することで、問題を顕在化することができ、その対策を考えることもできます。

特に、救急医療は緊急度の高い患者を対象としており、地域によって医療格差が現れやすい領域です。今後もその是正のために、何ができるかを考えていきたいと思えます。

なお、この研究は本学研究室の卒論生と共同で行った研究の一部を紹介しています。

同窓会からのお知らせ

○卒業生・修了生の動向調査を行います

来年、母校である大分県立看護科学大学が創立20周年を迎えます。20周年に併せて、卒業生・修了生の動向調査を行います。調査は今年の秋頃より行う予定です。四つ葉会ホームページやGmail、大学公式Facebook、LINEなどでお知らせいたしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

○GmailのID・パスワードを各研究室で管理しています

卒業生・修了生は、在学時のアカウントでGmail(ドメイン:@gm.oita-nhs.ac.jp)を使用することができます。Gmailには四つ葉会や大学からのお知らせなどが届きます。IDやパスワードが不明な方は、所属したゼミの研究室教員、もしくは四つ葉会メール(yotsuba@gm.oita-nhs.ac.jp)にお問い合わせください。

○登録情報の変更を受け付けています

住所、姓、勤務先の変更を随時受け付けております。上記の四つ葉会メール、もしくは四つ葉会ホームページの「お問い合わせ」にご連絡ください。登録変更のある場合は、ご連絡をお願いいたします。



看科大[10号]クイズ・プレゼント

**問題** 平成28年度評価でS評価を受けたのは地方創生推進事業(○○○○)

○の中に正しい文字を入れ、下記のとおりハガキでご応募いただくか、クイズの答えなど1~5までを記載してメール(info@oita-nhs.ac.jp)でご応募ください。正解者の中から抽選で3名様に図書カード(2,000円分)をプレゼントします。

|   |  |
|---|--|
| <p>郵便はがき</p> <p>8   7   0   1   2   0   1</p> <p>大分県立看護科学大学<br/>事務局 行</p> | <p>大分市大字廻樫野2944-9</p> <p>1. クイズの答え<br/>2. 郵便番号<br/>3. 住所<br/>4. 氏名(年齢)<br/>5. 記事のご感想や<br/>   本学へのご意見</p> |
|---|--|

**【締め切り】8月末 当日消印有効**

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

看護ひとくち  
メモ



食中毒にご注意!

梅雨頃から温度と湿度の上昇で、食中毒が発生しやすくなります。食事の時以外も、日頃から細菌の発生、増加を抑えるよう、清潔な環境を作ることが大切です。

食中毒を予防するために

- ・手をしっかり洗う:  
大切なのは、常に清潔な手で食べ物に触れるよう心がけることです。調理をしなくても食事前は必ず手を洗い、清潔なハンカチ等で拭きましょう。
- ・よく加熱する:  
食中毒の細菌は加熱処理で殺菌できるものが多いのが特徴です。よく加熱して食べる食材を選びましょう。
- ・室温で食べ物を置かない:  
食後は、食べ残しを放置せず、冷蔵庫で保存しましょう。
- ・二次汚染にも注意:  
細菌の付着した肉類と同じまな板で生野菜を調理したり、調理した手を洗わずに食材を扱うといった二次汚染で発生する食中毒もあります。

細菌の増殖を防ごう! ワンポイントアドバイス!

- ・手洗いの工夫:  
ただ手を洗うのではなく、①食べ物を扱う前、②トイレの後、③多くの人が触るもの(ドアノブ・電車の手すり・お金など)に触った後、など細菌が多く付着しているもしくは増殖する前のタイミングで必ず洗いましょう。
- ・ペットボトル飲料は早めに飲みきる:  
直接容器に口をつけたペットボトルの飲み口は、口の中の雑菌が付着し、時間が経つ程、細菌はどんどん増殖するのです。1度開けて容器に口を付けたら、4~5時間程度で早めに飲みきりましょう。コップがあれば、中身を移し替えて飲むことをお勧めします。

Schedule [スケジュール]

|     |                 |   |
|-----|-----------------|---|
| 7月  | 10日(月)~14日(金)   | 初期体験実習(1年次生)                              |
|     | 16日(日)          | オープンキャンパス                                 |
|     | 21日(金)          | 夏期休業開始                                    |
|     | 21日(金)~8月7日(月)  | 小児看護(保育所)実習(3年次生)                         |
|     | 8月              | 26日(土)                                    |
| 9月  | 1日(金)~11月24日(金) | 第4段階実習:成人急性期、成人・老年慢性期、小児、母性、精神看護学実習(3年次生) |
|     | 5日(火)           | 夏期休業終了                                    |
|     | 9日(土)<br>30日(土) | 公開講座<br>前期授業終了                            |
| 10月 | 2日(月)<br>28日(土) | 後期授業開始<br>看護国際フォーラム                       |
|     | 11月             | 18日(土)                                    |
| 12月 | 6日(水)~7日(木)     | 卒業研究発表会                                   |
|     | 8日(金)~22日(金)    | 看護アセスメント学実習(2年次生)                         |
|     | 24日(日)          | 冬期休業開始                                    |

(注)スケジュールは、変更になる場合があります。

表紙の写真/撮影: Photoサークル 4年次生 下田 優輝

