



# 1人暮らし 情報掲示板



6月



## エアコンの試運転を！

だんだんと暑くなってきました。  
本格的に暑くなる前に、室内のエアコン  
(冷房)の試運転をして、正常に稼働するか  
確認しておきましょう！夏になって本当にエア  
コンを動かしたいときに、  
故障が見つかり、部品手配などで  
すぐには修理できないことが多いです。  
今のうちに確認して、不具合があれば、  
管理会社・大家さんへ相談を。



## カビにご注意！



じめじめした時期に  
なってくると。  
室内に“カビ”が  
発生しやすくなります。  
浴室や壁、床などにカ  
ビが生えると、退去時  
に清掃代が高くなる  
可能性も。  
晴れた日は窓を開けて  
換気を心がけましょう。

食中毒多発の  
こわーい季節がやってくる！

## 食中毒予防の三原則

### 1 つけない

手と調理器具はいつも清潔に

手洗いをしましょう

調理前、食事前には  
手を洗いましょう！  
食中毒予防の  
基本中の基本です。



食品を区別して保管・調理しましょう

包丁とまな板は生肉・生魚・そ  
のまま食べる食品で使い分け  
しましょう。難しければ、まずは  
そのまま食べる食品から切り、  
その後加熱が必要な食材を切  
りましょう。

### 2 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

調理中の食品、残り物を放置しない

調理を途中でストップする場  
合は、食品を冷蔵庫で保管しま  
しょう。残り物は早く  
冷えるように  
小分けをしましょう。



食材の温度管理をしましょう

買い物から帰ったら、要冷蔵・  
冷凍食品はすぐに冷蔵、冷凍庫  
に入れましょう。  
冷蔵庫に入れる  
のは7割程度に  
留めましょう。



### 3 やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

十分に加熱をしましょう

食材についている菌を死滅させ  
ることが必要です。  
特にお肉は中心  
までよく加熱を  
しましょう。



冷凍・冷蔵庫の温度管理

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は  
-15℃以下に維持しましょう。



入居中のお困りごとは、管理会社さんへ連絡を！

西南学院大学生協住まい事業部にもお気軽にご相談ください！

092-841-2400 (平日:10:00~17:00) 右上のLINEからも相談できます