

# ほけんだより

平成30年度 No.11

今帰仁小学校 保健室

平成30年 9月 4日(火)



運動会練習がはじまりますよ～。ほけんだよりNo.10で熱中症のことについてお知らせしました。各家庭でも熱中症対策に取り組んでほしいと思います。

熱中症は  
予防が大切



保護者の方へ 子どもたちが運動会練習で、こまめに水分補給ができるように水筒の準備をお願いします。

- \* 中身は水・お茶・スポーツドリンク（スポーツドリンクは各家庭の判断）
- \* 水筒は、自分の物は自分で管理できるように名前をしっかりと書きましょう。
- \* 水筒を他人には飲ませない。（衛生面）

飲む量には個人差がありますが、毎日十分な水分が摂れるように多めに準備をお願いします。



## 水筒持参する際の注意点



水筒などの金属製の容器の使用方法にご注意ください。

～酸性飲料による金属容器の成分の溶出に伴う中毒～

暑い日が続く、熱中症予防にとスポーツ飲料を水筒に入れることもあるとおもいますが、金属製の容器の場合、使い方によっては容器の金属成分が飲み物に溶け出して中毒を起こす危険性があります。使用方法を確認してみましょう。

◆酸性飲料ってどんなもの？



酸性の飲料には、主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料があげられます。飲み物に含まれる酸性の物質には、炭酸、乳酸、ビタミンC、クエン酸などがあります。

◆金属製の容器で食中毒ってどういうこと？

身の回りには、アルミニウムや銅、鉄など様々な金属で作られた容器や調理器具があります。これらの器具などは、酸性の食品に接触すると短時間では溶け出す金属はごく微量ですが、容器は傷ついたり酸性飲料を長時間保管するなど誤った方法で使用すると中の金属が過剰に溶け出し、思わぬ事故につながる可能性があります。



◆実際の中毒事例！ 『内側に傷ついた水筒の事例』

スポーツ飲料を飲んで6名が苦みを感じ、頭痛、めまい、吐き気などの症状が出ているとの連絡が保健所に入りました。実際に患者が飲んだスポーツ飲料は、通常は乳白色のところ、青紫色に変化しており、水筒の内部には小さな褐色の物質がたくさん付着していました。検査の結果、残っていたスポーツ飲料から高濃度の銅が検出され、水筒の内部に付着していた褐色物質の成分も銅だった。