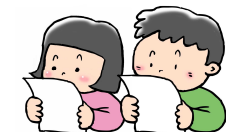




みんなげんきね

令和2年度8月号 峰小学校 保健室



おうちの人と
いっしょ
一緒に読みましょう。

2週間の夏休みが終わり学校が再開しました。

本来なら、まだ夏休み期間です。連日暑い日が続いていて、新型コロナウイルス感染症対策に加え、熱中症も予防しなければなりません。“新しい生活様式”を守りながら、健康に注意して生活しましょう。

みんなで熱中症を 予防しよう！！

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

(環境省、厚生労働省より)

近年、熱中症で搬送される人が著しく増加傾向にあり、命をおとししてしまう方もたくさんいます。

そこで、環境省と気象庁は、暑さへの「気づき」を国民に呼びかけ、熱中症予防行動を促すために、“熱中症警戒アラート（施行）”を実施しました。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子

- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(2.5杯)を目安に



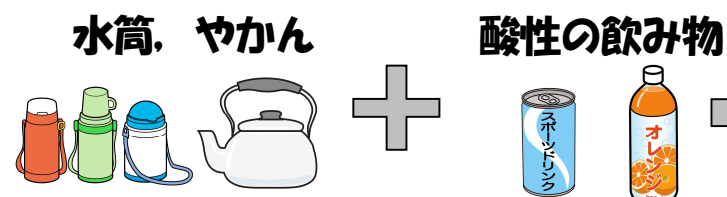
ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



金属の溶出による中毒にご注意ください

熱中症予防対策として、水筒の中にスポーツ飲料を入れてくることも可(9/18(金)を目安に)としますが、金属製の容器の使用方法を誤ると、場合によっては中毒をおこすことがありますので、以下の点に十分注意していただきますようお願いします。



銅などの金属が
溶けだして、中毒
を起こすことが
ある！

※ 中毒時の症状の例： 頭痛、めまい、吐き気、おう吐

【注意点①】 容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう。

→アルミニウムや銅、鉄など金属で作られた容器は、酸性の食品に接触すると金属が溶け出すことがあります。サビや傷があると、本来飲み物が触れない部分が露出し、そこから金属成分が溶け出すことがあります。そのため、落したり、ぶつけたりした場合は、外見上異常がないように見えても破損していることがあるので確認が必要です。

【注意点②】 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないようにしましょう。

→酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に入れておくと、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。飲む際には、いつもと違う味や色になっていないか確かめるようにしましょう。

～酸性の飲み物～

炭酸・乳酸・ビタミンC・クエン酸（柑橘類を始めとする果物に多く含まれる。）などを多く含む飲み物は、酸性度が高い。

例：スポーツ飲料、炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料など

【注意点③】 定期的に新しいものに交換しましょう。

→古くなった容器は、劣化して内部が破損していることがあります。思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しいものに交換するようにしましょう。

【注意点④】 取り扱う食品や容器の表示及び注意喚起を確認して、使用しましょう。

以上の点を確認していただき、スポーツ飲料対応の水筒を使用するようにしてください。

(引用、参考：東京都福祉保健局 東京都食品安全FAQより)