



2024年10月
松本工業高等学校
保健室



医療行為になるため

保健室で

薬は渡せません

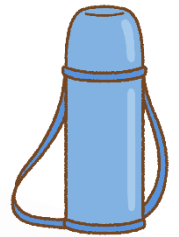


市販の医薬品も使い方により健康被害が起こる恐れがあるため、友だちの薬をもらって飲むこともやめてください。

水筒など金属製容器の使用方法にご注意ください！

～ 酸性の飲み物による金属溶出に伴う中毒に注意 ～

冷たい飲み物を水筒に入れたり、スポーツ飲料をやかんにたくさん作ることもあるかと思います。酸性の飲み物を水筒ややかんに入れる場合、使い方を誤ると中毒を起こすことがありますので、以下のポイントを確認して下さい。



酸性の飲み物とは・・・

主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料のことです。酸性である炭酸、乳酸、ビタミンC、クエン酸などを多く含む飲み物は酸度が高くなります。



ポイント1 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。酸性の飲み物を金属製の容器に入れると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。容器や飲み物の注意書きをよく確認し、長時間の保管は避けましょう。もし長時間保管した場合は、いつもと違う味や色になっていないかよく確認しましょう。

ポイント2 容器の内側にサビや傷がないか、よく確認しましょう。サビや傷があると、もともと飲み物が直接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。落したり、ぶついたりした場合に見た目では異常がないように見えても破損していることがあります。使う前にはよく確認しましょう。

ポイント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しましょう。

実際に起きた中毒事例



水筒に入れたスポーツ飲料を飲んだ生徒が、苦味を感じ、頭痛、めまい、吐き気などを発症しました。そのスポーツ飲料は通常は乳白色のところ、青緑色に変化しており、検査の結果、高濃度の銅が検出されました。

水筒内部が破損しており、飲み物を長時間入れておいたことで、保温構造部分の銅が溶け出したことが原因と考えられました。

✧ 強歩大会に向けて ✧

10月18日の強歩大会に向けて体育の授業でも練習していると思いますが、コースのイメージはつかめているでしょうか？ 当日に向けて体調を整え、自分のペースで参加しましょう。

▼▼▼▼▼ 事前の準備 ▼▼▼▼▼

✧ 前日夜**12時前には就寝**し、**朝食**は必ず食べる。熱中症とエネルギー切れ予防に。

✧ 靴ずれ予防に**履き慣れた靴**で参加する。爪を切っておく。
着替えや**タオル**を持参する。

今年は残暑が厳しく、
ハチが多いようです。

✧ ハチ刺され防止のため、臭いのある制汗剤やヘアスプレー、化粧品、香水は使用しない。
ハチは外敵が巣に近づくと「これ以上近づくな！」という意味で「しつこく周りを飛び・空中で停止する・カチカチ音を立てる」ことがあり、**じっとして飛び去るのを待つ**か、**そっと身をかがめて逃げる**。手で振り払うのは逆効果。刺された場合は競技中止となります。

♡ 持病のある人は**予防薬の内服や、頓服を持参**する。学校では薬を与られません。
(喘息の吸入器や発作時の薬、アレルギーの薬、月経痛などの痛み止め、胃腸薬など)
食物アレルギーのある人は、当日スタート前にアレルギーを摂取しないこと！

▼▼▼▼▼ 当日の健康チェック ▼▼▼▼▼

次のうち、当日ひとつでも✓がつく人は、参加が難しい場合があるため、担任の先生に相談して下さい。

- ☐ 熱や風邪症状がある
- ☐ 睡眠不足である
- ☐ 朝食をとっていない
- ☐ 下痢や腹痛などがあり体調が悪い



▼▼▼▼▼ 競技中 ▼▼▼▼▼

急病・ケガの対応

競技中に気分が悪くなったり、ケガをしてしまった場合は、我慢せずにコース上の安全な場所で腰をおろして救助を待ちます。発見した人は巡回車やポイントなど近くの先生に救助の要請をしてください。

脱水に注意

運動中は発汗により体内の水分が不足します。
競技前に十分水分を摂取し、給水ポイントでも水分補給をしましょう。また寒暖の差が大きい時期ですので、衣服の調節ができるよう準備してください。

FUN RUN



けがで受診した場合は、日本スポーツ振興センターの対象になりますので、保健室へ知らせて下さい。