



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
5月7日 No.10

みなさん、充実したGWを過ごすことができましたか？

一昨日5月5日(水)は「立夏」でした。立夏とは、二十四節気の一つで、暦の上で夏が始まる日です。少しずつ気温も上がり、過ごしやすくなってきました。しかし、まだ朝晩と日中の気温差があります。小中合同運動会の練習も入ってきていますので、体調を崩さないように一人ひとりが自分の体調を考えて生活できるとよいですね。5月も元気に過ごしていきましょう。

△熱中症が出始める時期です△

もうそんな時期?と思う人もいるかもしれません。「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。家にいることも多い現在、体力が落ちていたり、暑さにも体が慣れていなかったりするため、例年以上に注意が必要です。家にいるから大丈夫と思っている人もいますが、室内でも熱中症は起こります。

- ・こまめな水分補給をする
- ・できる限り規則正しい生活をする
- ・気温に合わせた服装の調節をする(制服の移行期間はないので自分の体調に合わせよう)
- ・予想気温もチェックしながら、肌寒い日は上着も一応カバンの中に入っていると安心かもね☺
- ・必要に応じて扇風機やエアコン等もうまく利用する …などで熱中症予防対策を!!



小中合同運動会の練習が始まっています。
「暑くないから…」「自分はあまり水分とらないから…」
ではなく、熱中症や脱水症状から自分の身を守るためにも
「暑くなくても水分はこまめにとること」が大事です
そのため、必ず水分は自分の必要量持ってきてください!
(水筒は毎日持ち帰り、細かい所までしっかり洗って清潔に)
※体育館の冷水機は感染症予防の為使えません。また友達
から分けてもらうことも感染症予防の為行わないでください。

今月のスクールカウンセラー(豊田先生)来校日のおしらせ
日付:11日(火)/18日(火)/25日(火)
時間:10:10~16:50
※25日は午前:小学校(10:00~13:00)/午後:中学校(13:50~16:50)
◎学校生活の中で感じるストレスや不安、心配事…どんなことでも、ちょっと聞いてほしいということがあれば、気軽に利用してみてください。
生徒・保護者どなたでも相談できます。予約は保健室(中沢)または担任まで

5月は **自転車 安全利用 推進月間** です

自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って乗らなければいけません。

こんなことをしていませんか?

- 友だちと競争
- 信号無視
- 二人乗り
- 横に並んで走る

マナーを守って安全に楽しく乗りましょう



私の今年のGWは、作りたかった餃子と唐揚げを作り、録画していたドラマ「神様のカルテ」をやっと第2夜(全第4夜)まで観終えました。また、普段木曜日と日曜日に泳ぎに行っていますが、火曜日のお昼過ぎにも行って3km黙々と泳ぎました。暖かくなり、プールの水が気持ちよい時期がやってきました。あとは少し勉強や掃除をして、ゆっくりゆったり過ごしたのでした。こんな休みもたまにはいいですね。休み明けは少ししんどいですがまた頑張っていきましょう!小中合同運動会、皆さんの活躍を楽しみにしています!



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
5月11日 No.11

金属製容器（水筒・やかん）の使用方法に気を付けよう

～酸性の飲料で金属が溶出することによる

食中毒の予防について～

夏場、冷たいスポーツドリンクを飲むために冷やしたスポーツドリンクを保冷性水筒に入れることがあります。このことによる食中毒（金属中毒）が何年も前から報告されています。

金属製の容器を使用する際は以下の事項に注意して使用しましょう。

○食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認すること○

サビやキズがあると、もともと飲み物に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。特に、落したりぶつけたりした場合、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

○酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと○

スポーツ飲料、乳酸菌飲料などの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。

※最近ではスポーツドリンク可の水筒も発売されています。水筒を買ったときに注意書きをしっかりと読んで使用してください。

○古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること○

○取り扱う食品の表示および注意喚起を確認し、使用すること○

※粉末タイプの作り方欄に「金属以外の容器をご使用ください」等の注意書きのあるものもある。

実際に起きた中毒事例

■内側に傷がついた水筒による事例■

水筒に入れたスポーツ飲料を飲んだ児童が、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。水筒の内部が破損しており、飲み物を入れて長時間置いたことで、通常は飲み物が直接ふれない保温構造部分の内部まで飲み物が染み込んでしまったこと、さらにスポーツ飲料が酸性だったため、そこに使われていた銅が溶け出したことが原因と考えられました。

■古くなったやかんによる事例■

アルミニウム製のやかんでつくった乳酸菌飲料を飲んだ保育園児15名が吐き気、おう吐を発症しました。やかんは、お茶をわかす際などに使われていましたが、内側が黒く変色し、一部が腐食していました。検査の結果、飲み残しの乳酸菌飲料から高濃度の銅が、やかんの変色部分からも銅が検出されました。アルミニウム製のやかんで長期間にわたって繰り返しお茶などをわかしたことで、水道水等に含まれる銅がやかんの内側に大量に付着・蓄積し、そこに酸性の乳酸菌飲料を入れたため、飲み物の中に銅が溶け出したことが原因と考えられました。



～小中合同運動会の練習が始まっています～

全員必ず自分の必要量の水分を持ってきて、こまめに（のどが渴いていなくても）水分補給を忘れず行いましょう。

スポーツドリンクを持ってこることも可としています。ただ、スポーツドリンクをたくさん飲むことは糖分の取りすぎにもつながりますので、自分の健康も考えて持ってきましょう。

また、飲みかけの飲み物による食中毒にも注意が必要です。気温の高い時間帯もあるため、糖分の入っているスポーツドリンクは特に注意が必要です。コップについて飲む、保冷バックに入れておくなど、それぞれで対策をしっかりと行ってください。

参考文献：東京都福祉保健局「水筒、やかんなど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の溶出に伴う中毒に注意～（リーフレット PDF:251KB）」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/pamphlet2/files/metal.pdf>

梅雨に入りました☔

5月15日、気象庁は「中国地方が梅雨入りしたとみられる」と発表しました。統計開始以降、2番目の早さで、平年より22日、昨年より26日早い梅雨入り発表となりました。

気象庁が発表する梅雨入りですが、どんな目的で発表しているか知っていますか？気象庁が梅雨入りの発表をしている目的は、「防災上の注意喚起」です。梅雨の期間は大雨による災害が発生しやすいことから、防災のためには梅雨入り前に（遅くとも梅雨に入っすぐの段階で）大雨に備える必要があるからです。防災グッズの準備や避難場所の確認など日頃から対策をしっかりしておきましょう。

雨の日が多く、湿度の高いジメジメした日が多くなります。本校は開放廊下の為、廊下も雨でぬれていたり、湿気で滑りやすくなります。日頃から廊下を走る人が多いですが、人とぶつかったり、転んでけがをしたりしないためにも、足元に気を付けて歩いて行動することを心がけてください。

登下校時も、自転車は側溝やマンホールの上など濡れていると滑りやすく、傘をさしている人は前が見にくいので十分注意してくださいね。

また、教室ではエアコンを運転させる日もできます。風が当たる場所の席に座っていると肌寒く感じることもあると思います。冷えが気になる人は、ひざ掛けを持ってくる、上着を羽織るなど、自分の体調や気温に合わせて対策をしてください。

～緊急事態宣言発令中～

皆さん、コロナ禍での生活が続いていますが、感染症対策は各自しっかりとできていますか？

- ・石けんを使った手洗いと清潔なハンカチで拭くこと（特にトイレの後、ちゃんと石鹸で洗ってますか？）
- ・換気（教室は常に対角線に窓を開けて換気しています）
- ・正しいマスクの着用（十分な身体的距離が取れる場合は外してもよい、暑さ等で息苦しいと感じたときは一時的に外す（ただし距離を保ち、会話を控える）など自身の判断で適切に対応してください）
- ・自身の体調を考えて生活する（抵抗力を高める生活＝規則正しい生活習慣を心がける）

下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。



私は、天気予報を見るのが好きです。好きになったきっかけは、私が小学生のころから見ていた関西の夕方のローカルニュース番組に出てくる気象予報士の伝え方が素敵だったからです。そのニュース番組では、翌日の天気にもつかわるスケッチを気象キャスターが描く「スケッチ予報」のコーナーがあります。その絵がとてもかわいくて、時に面白い。また気象キャスターは、ただ天気を伝えるだけでなく、季節の事や空の事など色々天気にもつかわる小話をしてくれるのです。天気予報を毎日見ること季節の移り変わりまで感じることができ、天気に関するあれこれを学べる！そんな楽しみもあり、今でも天気予報は欠かさず観ています。明日の天気予報は…（今日は暖かくして寝ないと朝寒くて風邪ひきそうだな…）（気圧の変化で頭痛になるかも。薬を準備しておこう…）（明日は自転車で登校したら靴下濡れそうだから予備を持って行っておこう…）（折り畳み傘必要だな…）そうやって天気予報を見ながら自分の体調を考えて行動したり、準備物を考えたりしています。皆さんの中には天気予報なんて見ない！という人もいるかもしれませんが、天気予報から知ることのできる情報は意外とたくさんあるのですよね。