

# ほけんだより

令和元年5月臨時号 松江第四中学校保健室

5月の保健目標 **自分の健康状態に関心を持ち、病気の早期発見や治療に努めよう**  
各種検診が続いています。検診の結果等で、疾病が見つかった人は、早めに医療機関を受診しましょう。今後も検診は続きますので、ご協力お願いします。

## あなたの水筒は、大丈夫？～金属中毒にご用心～

暑い季節を迎え、冷たい飲み物を飲む機会が増えてきました。水分補給の為、マイボトルや水筒を利用している人も多いと思います。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の中に溶け出して中毒を起こすことがあるのを知っていますか？

スポーツ飲料やジュース、乳酸菌飲料など酸性度が高く、傷などがある金属製の容器にこうした飲み物をいれると、容器に使われている金属が飲み物中に過剰に溶け出し、中毒を起こす可能性があります。水筒はいつも清潔にし、古くなったものは定期的買い替えるようにしましょう。また、消毒の為にハイターなど次亜塩素酸系の消毒剤を使用して洗浄すると、腐食して痛む水筒もあります。説明書を今一度よく読みましょう。

なお、学校の水道水は定期的に水質検査を実施しており、飲料水として安全です。安心して水道水を飲んでください。

### 水筒を利用するときに気を付けてほしいこと

水筒内の飲料は一般細菌に汚染されやすく、衛生管理に注意が必要です。

以下の点について気を付けて利用しましょう。

- ① 水筒容器・中身ともに衛生管理を徹底する。
- ② 学校に持ってくる場合は、毎日持ち帰り、容器の洗浄・中身の入れ替えを行う。
- ③ 水筒は持ち主専用とし、友だち同士で回し飲みしない。

### 保護者の方へ 治療のお知らせについて

各種健康診断実施に際し、事前問診票や保健関係書類の提出にご協力ありがとうございました。病気や異常の疑いがある場合などには、治療のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、早めに専門医を受診していただき、その結果について学校にお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。その点も併せてご了承ください。

また、ポロ布回収についてもご協力ありがとうございます。今後も随時受け付けておりますので、よろしくお願いいたします。

### 水筒はいつも清潔に



### 作文コンクール応募のご案内

「東京都学校歯科医会・歯の作文」に応募する作文を募集します。文章を書くのが得意な人、ぜひチャレンジしてみませんか？興味がある人には詳細プリントを渡しますので、保健室または各クラスの保健委員まで声をかけてください。応募締め切りは6月28日です。