



長い夏休みでした。子どもさんの様子はいかがでしたか？

例年より長かった夏休みも、終わってしまえばあっという間。まだまだ残暑が厳しい中で2学期がスタートしました。月曜日の始まりということもあって、なかなかリズムをつかめない子どもさんもいることでしょう。まずは、起きる時間をもとにもどして、朝ごはんをたっぷり食べさせてあげてください。

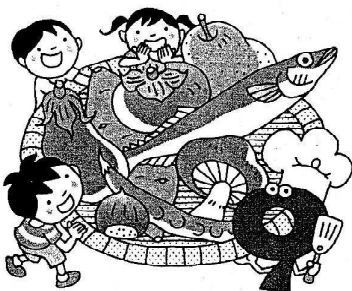
スポーツドリンクを水筒に入れるときは、次のことに注意を！！

熱中症予防のため、運動会（上級生は陸上記録会）終了まで、水筒にスポーツドリンクを入れてきててもかまわないということになっています。糖分やクエン酸を含むスポーツドリンクは熱中症予防に効果がありますが、ちょっと心配も残ります。

<スポーツドリンク心配① 糖分（甘味料）の取りすぎ>

*市販のスポーツドリンクは少し薄めると吸収も良くなり、糖分の取りすぎも予防できます。最近はいくらでも薄めのものも出ていますね。

*肥満が気になる子どもさんは、特に糖分の取りすぎが気になります。しっかりと朝ごはんを食べることで栄養バランスを整え、麦茶などで水分補給ができれば、と思います。体調が悪い日や総練習・運動会当日にはスポーツドリンクを準備するなど、活動内容に合わせて水筒の中身を変えてみてはどうでしょうか。



<スポーツドリンク心配② 金属による食中毒>



水筒ややかんに入れたスポーツドリンクを飲んで起きた食中毒がメディアでとりあげられました。調べてみると2008年度と2010年の事例がありました。

実際の中毒事例 *東京都福祉保健局のHPより関連記事を抜粋

【事例1】 内側に傷がついた水筒による事例（2008年）
 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あったと保健所に連絡が入りました。
 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、青緑色に変化しており、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、水筒内部に付着していた褐色物質の主成分も銅でした。スポーツ飲料は、当日朝7時半ごろに粉末を水に溶かして水筒に詰めたもので、実際に飲んだその日の午後2時ごろまでそのまま保管されていました。水筒の内部は一見して破損している様子はありませんでしたが、再現試験をしたところ、内部に青緑色の液体がたまりました。水筒の製造元に確認した結果、保温のため水筒の壁は二重構造になっており、通常は飲料に接しない二重構造の一部分に銅を使用していることが判明しました。

この事例の原因は、水筒の内部が破損していたためスポーツ飲料を入れて長時間置いたことにより、破損部分から通常は飲料に接しない二重構造の内部に酸性のスポーツ飲料がしみ込み、保温構造に使われていた銅が溶け出したためと考えられました。

2010年の事例は、長期間使用したアルミニウム製のやかんの内側に水道水にふくまれている銅が付着し、その銅が乳酸飲料に溶け出したことが食中毒の原因でした。

水筒によっては、保温構造に銅を含まないものもあるようです。

手入れにはやわらかいスポンジなどを使いましょう。金属製のたわしは傷をつけることがあります。



使用するときには、内部に破損がないか、確認しましょう。

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、こうした物質を含む飲み物は酸性度が高くなるようです。学校ではスポーツドリンクが気になります。ご家庭でその他の飲料を入れる時も注意をしてください。

 ご意見をお聞かせください。保健だよりNo.5 お名前()