

水筒、やかんなど金属製容器の 使用方法にご注意ください！

暑い季節を迎え、冷たい飲み物を飲む機会も多くなりました。水筒を持ってのお出かけや、熱中症対策のためにスポーツ飲料をたくさん作ることもあるかもしれません。

ただ、使い方を間違えると、場合によっては中毒を起こすことがあります。使い方が大丈夫か、もう一度確認してみましょう。

1 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ふ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、落としたりぶついたりした場合、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。



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

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。



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。

酸性の飲み物って、なに？

主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料があげられます。酸性である炭酸、乳酸、ビタミンC、クエン酸（柑橘類をはじめとする果物に多く含まれます）などを多く含む飲み物は、酸性度が高くなります。

※傷などがある金属製の容器にこうした飲み物を入れると、容器に使われている金属が飲み物の中に過剰に溶け出し、中毒を起こす可能性があります。



熱中症を予防しましょう

部屋の中でも注意が必要です



屋外での過ごし方

❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



熱中症警戒アラート・高温注意報

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意をテレビやラジオ、防災無線などで呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。これが発令された際は以下のような行動をとりましょう。

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- 高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声かけをする。
- 身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認し、行動の目安にする。
- エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期する。
- のどが渇く前にこまめに水分補給するなど、普段以上の熱中症予防を実践する。

