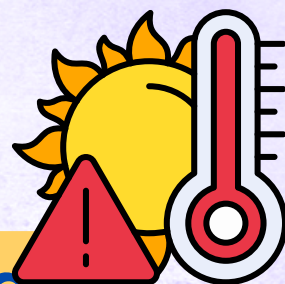




健体康心



地球が沸騰する時代!?
~この夏、自分の命を守ろう~



暑さは災害レベル！あなたは何を飲みますか？

近年の夏は、35℃を超える日も珍しくありません。体温を超える暑さの日もあり、熱中症は誰にでも起こる危険があります。

命を守るためには、「どれだけ飲むか」だけでなく、「何を飲むか」も大切です。

暑い日によく飲まれるスポーツドリンクや清涼飲料水ですが、飲み方によっては体に思わぬ影響を及ぼすことがあります。



その飲み物、本当に大丈夫？

ペットボトル症候群を知っていますか？

スポーツドリンクやジュースを何本も飲み続けると、血糖値が急激に上がり、強いのどの渇きやだるさ、重症では意識障害につながることもあります。

スポーツドリンクやジュースには、500mLで30～50gほどの糖分が入っているものがあります。これは、コーヒーに入れるスティックシュガー約15本分にもなります。

暑い日は、水やお茶をこまめに飲むことを基本にして、スポーツドリンクは運動などでたくさん汗をかいた時に上手に利用しましょう。

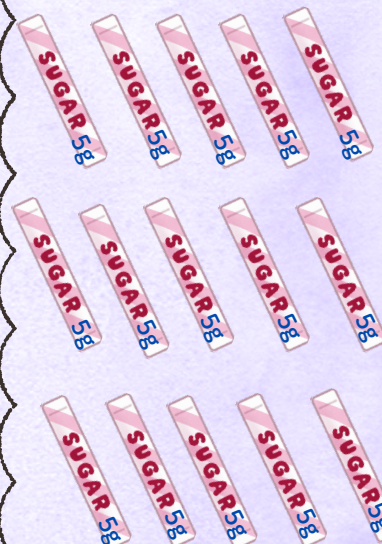


500mL
スポーツ
ドリンク



糖分 約50g

こんなに入ってるの!?



500mLで
50gの砂糖



熱中症予防のために

◎ 自分が今日から
できることを！

- ✓ のどが渇く前に水分補給
- ✓ 水やお茶を基本に
- ✓ エアコンを上手に使う
- ✓ 朝ごはんを食べる

養護担当より

私は夏でも、できるだけ常温のお茶やお水を飲むようにしています。冷たい飲み物がおいしい季節ですが、飲み過ぎると胃腸が疲れてしまうこともあります。暑い夏だからこそ、体をいたわる習慣を大切にしています。

夏期休業日は45日あります。元気に過ごして、2学期にまた皆さんの笑顔に会えることを楽しみにしています。