

7がっ 7月けんだよい

平成24年7月
仁賀小学校
保健室 No15



ねっちゅうしょう
熱中症に
きをつけて!!

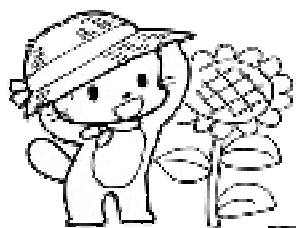
休み時間にみんなと鬼ごっこしたあと、サッカーをしたあと、一生懸命和太鼓をたたいたあと、気がつくときと汗びしょり……。鼻のてっぺんも水玉模様。暑いときに長い時間運動したり、気温が高い場所にずっといたりすると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりしてしまいます。これがひどくなると「熱中症」です。

外に出るときにはぼうしをかぶったり、こまめに水分をとったりして気をつけましょうね。



のどがかわくので、水とうにお茶を入れて持って来ましょう。

外にでるときには、必ずぼうしをかぶるようにしましょう。



保護者のみなさまへ
学校へは汗拭き用タオルと、水筒へお茶を入れて持たせてくださいますよう、お願いいたします。



7月の保健行事

がつむいか きん たいじゅうそくてい
7月6日(金) 体重測定

せいりょういんりょうすい の 飲みすぎに注意!!



せいりょういんりょうすいとは、じゅうさんきんりりょうすい、じゅうせいひん、のぞ、アルコールのはいっていない、飲み物をさします。

夏になると汗をかいてのどがかわくため、毎日、清涼飲料水を飲んでい人もいられるかもしれませんね...

しかし多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖がふくまれています。砂糖をとりすぎると肥満になったり、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。

ペットボトル1本(500ml)当たりの糖分					
	炭酸飲料 約55g		果実系飲料 約55g		スポーツ飲料 約35g

「ノーカロリー」や「低カロリー」などと書かれた人工甘味料入りの清涼飲料でも、飲みすぎると、逆に空腹感が強まり、食べ過ぎにつながることもあるので注意しましょう。

糖分量については、糖度計を用いて算出しております。商品によって糖分の含有量が違うため、あくまで目安として参考にしてください。

せいりょういんりょうすい の 飲みすぎないために

のどがかわいたら、麦茶や水など糖分がほとんど入っていないものを飲む習慣をつけましょう。また、清涼飲料を飲む時は、ペットボトルからそのまま飲まずに、小さいコップなどに入れて、飲む量をおさえましょう。



きげん 危険な「ペットボトル症候群」

清涼飲料を大量にとりすぎると、血液中の糖分が急増します。すると、のどがかわくため、さらに清涼飲料を飲み続けるという悪循環が起きます。また、最悪の場合、意識がもうろうとするなどの急性の糖尿病に近い状態になります。これを「ペットボトル症候群」といい、のどがかわく夏場は特に注意が必要です。

