

熱中症対策 2



山科中学校 生徒会

なんと！

スポドリも OK!!!!

生徒総会での3年生の意見が見事！採用されました。命を守るため、よりよい学校生活のため、効率的にスポーツドリンクを活用しよう！！

ルール

- スポーツドリンクを許可。
- 定義に沿っていない、飲み物はダメ。
- ゼリーや、タブレット、飲み物以外はNG。(炭酸も)
- 他人と飲み物を共有しないこと。
- ペットボトル等のゴミは、必ず持ち帰ること。
- ルールが守れてなければ、中止することもあります。



スポーツドリンクって？

清涼飲料水的一种で、運動や日常生活などの発汗によって体から失われた水分やミネラルを効率よく補給することを目的とした飲料。**脱水症状の回復や炎天下のスポーツに置ける熱中症防止などの目的**で飲まれる。



ペットボトル症候群に要注意！！

スポーツドリンクは糖度が高いものが多く、飲みすぎることは健康に逆影響の場合もある。**ペットボトル症候群とは、大量に飲み続けることによって起こる、急性の糖尿病のこと。**

