

# スポーツドリンク 持ち込み OK！

## ルール

- 定義に沿っているスポーツドリンクのみを許可。
- 炭酸やジュース、エナジードリンク、ゼリー、タブレットなどはダメ。
- 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。
- タブレットに関しては原則持ち込み不可だが、部活動時には顧問と相談すること。



## 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**。