

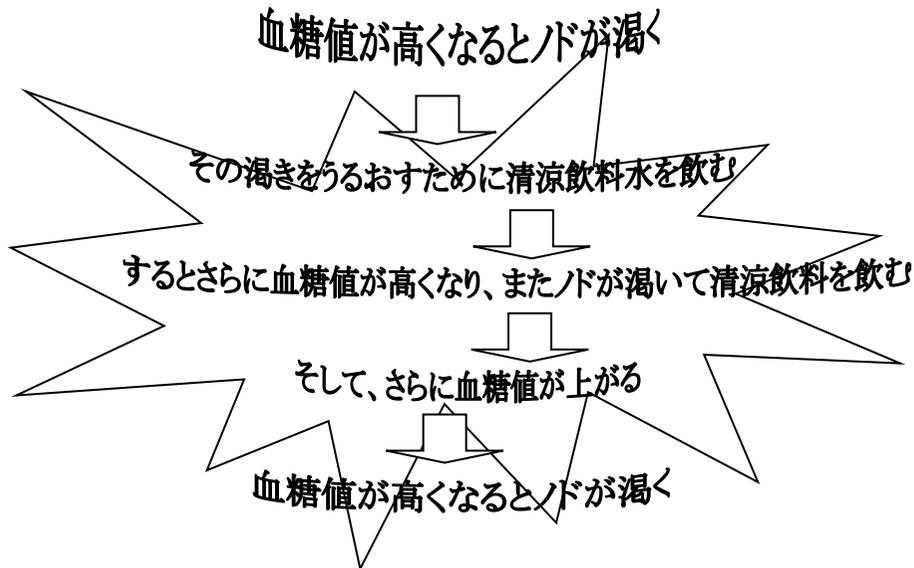
ほけんだより 7

大淀中学校・保健室

飲みすぎ注意!! ペットボトル症候群

暑くなり、ますます水分補給が必要になってきます。しかしその必要な水分を全て清涼飲料水でとっていませんか? 冷たい清涼飲料水はおいしいので、つい飲みすぎてしまう傾向が・・・でも、ここに落とし穴が...

ペットボトル症候群スパイラル



ペットボトル症候群というのは、容器そのものではなく、ペットボトル中身であるブドウ糖を中心とした糖分の取りすぎにより起こることからつけられました。炭酸飲料やアクエリアス・ポカリスエットなど、砂糖がたくさん入った飲み物を多量に継続的に飲んでいると、太りやすくなったり血糖値が高くなったりして急性の糖尿病になる恐れがあります。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖	
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



水分のとり方大切です!! 熱中症を予防しよう!!

「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



夏休み・以下の事にもきをつけよう。 夏バテ・スマホ依存・・・

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる



熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。



元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!



スマホ依存チェック!

がついたら要注意!!

