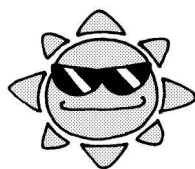


すこやか 7月



H22.7.2
岡山県立
岡山南支援学校



のどがかわいたら、あなたは何を飲みますか？



7月に入り、30 を超える日が多くなってきました。汗をかいたとき、のどがかわいたとき、みなさんは何を飲んで水分ほきゅうをしていますか？清涼飲料水？それとも、お茶？砂糖のたくさん入ったジュースをとりすぎると、健康に影響をおよぼすことがあります。

食欲がわかなくなり、栄養不足になります
疲れやすくなります（ビタミン B1 の欠乏）
むし歯の原因になります
肥満のもとになります
出血や、骨折をしやすくなります



のどがかわいたときには、なるべくお茶や牛乳を飲むようにしてほしいと思います。また、汗をかいたときには適度な塩分も必要になるので、カロリーゼロのスポーツドリンクも効果的です。

予防方法

夏かせき 要注意



体を冷やしすぎないこと！

下着を着ましょう。

汗を吸収して、体が急に冷えるのを防ぎます。

好き嫌いをなく、食べましょう。

冷たいものばかり食べていては、お腹を壊したり、栄養がかたよります。

疲れたら、無理をせずに休みましょう。