すこやか 7月

R3. 7. 1
岡山南支援学校
保健室

夏本番の7月。暑い日が続いていますね。暑い中でもコロナ対策でマスクをつけて過ごすことが多いこんな時期に心配なのが熱中症。暑さに負けない体をつくって熱中症にならないようにしましょう。

暑さに負けない からだをつくらう

オハイヨ!

はやねはやね
早寝早起きで
リズムのある生活を

しょくじ しょく
食事は3食、
しっかりとろう

つめ
冷たいものの
とりすぎに注意!

そとで
外に出るときは
ぼうし ぼうし
帽子を忘れずに!
ひや
日焼けどめもぬろう!

クーラーにたより
すぎないように!
じょうず つか
上手に使おう!

やっぱりキホン
てあら
手洗い・歯みがき

～夏を健康に過ごすために～

暑いからといって、毎日、清涼飲料水(ジュース、スポーツ飲料など)を飲んでいませんか?
多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと疲れやすくなったり、むし歯の原因になったりします。のどが渇いたときは、水やお茶、牛乳などを飲むようにしましょう。

いつも飲んでいる清涼飲料水にはどのくらいの砂糖が入っているのかな?

※500mlのペットボトルに含まれる砂糖の量(およそ)

たんさんいんりょう
炭酸飲料

かくざとう 15 個分
砂糖約 55.5g

にゅうさんきんいんりょう
乳酸菌飲料

かくざとう 14 個分
砂糖約 55g

かじゅうい いんりょう
果汁入り飲料

かくざとう 13 個分
砂糖約 53g

いんりょう
スポーツ飲料

かくざとう 8 個分
砂糖約 31g

むぎちや りんくちや
麦茶や緑茶

砂糖の量 0g

せいりょういんりょうすい
清涼飲料水の
かわりに飲もう!

砂糖をとりすぎないために

せいりょういんりょうすい のとき
清涼飲料水を飲む時
は、コップなどについ
で飲む量をおさえま
しょう。