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。

～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)

炭酸飲料
角砂糖１５個分
砂糖約５５．５g

乳酸菌飲料
角砂糖１４個分
砂糖約５５g

果汁入り飲料
角砂糖１３個分
砂糖約５３g

スポーツ飲料
角砂糖８個分
砂糖約３１g

麦茶や緑茶
砂糖の量０g
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

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。