

ほけんだより **7月** 朝日町立さみさと小学校 令和2年7月1日

梅雨が明けると、本格的な夏到来。夏の暑さとともに疲れも出やすくなってきます。暑さに負けないように栄養と睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。



夏を元気にすごそう

◎ 清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

炭酸飲料	果実系飲料	スポーツ飲料	乳飲料	低カロリー飲料
約55g	約56g	約34g	約57g	約29g

【500ml入り清涼飲料水に含まれている糖分量】

糖尿病予防のために
覚えておきたい！

1日の
糖分摂取
目安量 **20g**

角砂糖1個=3.5g

**ペットボトル
症候群**

清涼飲料水を多量に飲用して起こる急性糖尿病です。

★ 甘い清涼飲料を飲み過ぎると！

砂糖の摂りすぎから

ビタミンB1の不足から

カルシウムの不足から

- * 肥満になる。
- * むし歯になる。
- * 食欲がなくなる。



- * 疲れやすくなる。
- * イライラする。
- * 集中力に欠ける。



- * 化膿した傷が治りにくくなる。
- * 鼻血が出やすくなる。
- * 筋肉や骨が弱くなる。



★ のどがかわいたら何を飲みますか？

水分補給はとても大事なことです。清涼飲料水ばかり飲んでいると、体にいろいろな影響がでます。のどが乾いたら 牛乳やお茶 を飲むようにしましょう。

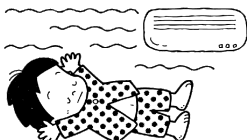


◎ 体の冷やしすぎに注意！

【内側から】 水分の摂り過ぎでおなかを冷やすと、消化機能が低下し胃腸の働きが弱くなります。



【外側から】 エアコンや扇風機を長時間かけ過ぎると、体がだるい疲れやすい、頭やのどが痛いなどの症状が出やすくなります。



エアコンをつけるとき

- * 冷房にあたる時間を短くする。
- * 外気との温度を5℃以内にする。
- * 寝るときは、1時間程度のタイマーにして高めの温度に設定する。

扇風機をつけるとき

- * 窓ぎわに置いて、体から1～2m離して、首ふりにする。



