

# 保健だより - 7月 -

保健委員

1-1 瘦邊 明日香

## < 清涼飲料水の飲みすぎ注意 >

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールの入っていない飲み物のことです。清涼飲料水には、たくさん砂糖が含まれているので、とりすぎると、肥満になり、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。清涼飲料水には、様々な添加物が含まれているので、のどがかわいたときは、ミネラルウォーターや砂糖の入っていない麦茶、牛乳などを飲むようにしましょう。

## < 夏はこんなことに気をつけよう >

- ・ 日射病・熱射病にならないように外出時には、帽子と水分補給を忘れずに!!
- ・ プールでは、「咽頭結膜熱」というプールごうふうることの多い感染症（プール熱）に気をつけよう!!
- ・ 夏カビは、暑さで寝苦しいため治るまでに時間がかかるため、十分な水分補給と休養で治そう!!
- ・ 胃腸の機能が低下しないように、冷たいものの飲みすぎ、食べすぎに注意しよう!!

夏休みでも規則正しい生活を心がけよう

① 早寝・早起

② 朝食は毎日とり、夜食はひかえる

ということに気をつけて、楽しい夏休みにしましょう!

