

KINJO JUNIOR HIGH SCHOOL ほけんだより 6月号

梅雨の時期は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。気温差で体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活を心がけて、体調管理をしっかりしてくださいね！！

また、汗拭き用のタオルや水分補給のための水筒も忘れずに持ってきてください。

詳しくは・・・・・・⇒⇒⇒⇒

水分補給で何を飲んでいますか??

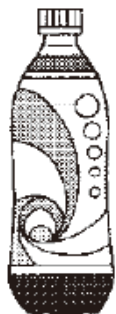
暑くなる夏は、熱中症予防のためにも水分補給は欠かせません！けれど、冷たい炭酸飲料などの清涼飲料をたくさん飲んでいると、水だけではなく糖分をとりすぎてしまいます。こまめに水分補給は大切！でも、清涼飲料のとりすぎには注意しましょう！

糖分をたくさん含んでいる清涼飲料

ジュースや炭酸飲料には約10～11%、スポーツ飲料には約5～6%の糖分が含まれています。最近は糖分の少ない清涼飲料も多いですが、「糖分控えめ」は2.5%未満、「カロリー控えめ」は5%未満の糖分が含まれているので、これらも大量に飲むとかなりの糖分を摂取することになります。また、スポーツ飲料は、汗に近い成分とされていますが、汗には糖分は含まれていません。激しいスポーツをした際に飲むのはよいですが、運動もしないのにスポーツ飲料で水分補給をすると、糖分過剰になるので注意しましょう。

清涼飲料に入っている糖分を砂糖で表すと…

炭酸飲料



500mL
あたり
約55g
の糖分

スポーツ飲料



500mL
あたり
約30g
の糖分

果実飲料



500mL
あたり
約55g
の糖分

低カロリー飲料



500mL
あたり
約29g
の糖分

梅雨にも負けず 元気ニ過ゴソウ!

梅雨時を元気に、安全に過ごすためのポイントを押さえておきましょう！！

① 気温の変化に合わせて服装も変化させる！！

梅雨の時期はお天気によって気温の変化が大きく、温度差が10度以上あることも！そのため風邪をひいたり体調を崩す人が多いのです。

そんな時は服装でうまく体感温度を調節することが必要です。

天気予報などで気温の変化をチェックすると良いですよ◎



② 急に暑くなった日は熱中症に注意！！



雨が降り続く日は肌寒く感じますが、梅雨の晴れ間には、真夏と同じような気温になります。湿度が高いうえに、体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症のリスクが高くなります！！

前日と比べて急に気温が上がった時などは、急に無理な運動はせず、こまめな水分補給も心がけましょう。

③ カビや食中毒に注意！！

雨でジメジメした日が続くと、心配なのが食べ物や飲み物に生えるカビや食中毒です！！特に直接口をつけて飲むペットボトルなどは、口の中の菌がペットボトルの中で増殖することもある！出来るだけコップに移して飲み、飲みかけのものは常温に放置せず冷蔵庫にいれ、早めに飲み切りましょう。その他の食べ物も、常温に長時間放置せず、食べる時はしっかり加熱してから食べましょう！また、手についた菌を取り除くために、手洗いもしっかりしましょう！



④ 雨の日は交通安全・傘の扱いに注意！！



傘をさしていると、周りが見えにくく、近づいてくる車や人に気づくのも遅くなりがちで危険です。また、雨に濡れたマンホールや白線の上は滑りやすいので要注意です！

傘の扱いも一つ間違えるととても危険です。傘を振り回したり、人に向けたりすると、とがった部分が当たって取り返しのつかない大ケガになります！絶対やめましょう！

