

ほけんだより

小野特別支援学校 ほけんしつ 2024.7.16



暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

もうすぐ夏休み。規則正しい生活を心がけて楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

ペットボトル症候群に注意!



暑い日が続くこれからの時期、熱中症対策で水分補給が欠かせませんが、その飲み方には注意が必要です。

「**ペットボトル症候群**（清涼飲料水ケトーシス）」は、ジュースや甘い炭酸飲料水、スポーツドリンクなど、糖分量を多く含む清涼飲料水をたくさん摂取することで発症する恐れがあります。

■ペットボトル症候群 どのような症状？

- 急にすごくのどが渇く
- 多尿（尿量が多い）
- 倦怠感
- 吐き気
- 腹痛

*糖尿病が悪化したような状態になってしまいます。「とても喉が渇く」というのが気づきやすいポイント！

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

喉が渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますよね。ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖	約	個分
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約	17
スポーツドリンク 500mL	約	10
リンゴジュース（濃縮還元） 200mL	約	8



3食の食事やおやつ...一日のうちに砂糖を摂る機会はたくさんあります。そのことを考えると、ジュースをたくさん飲んでしまうと砂糖を摂りすぎてしまいます。子どもは大人よりも身体が小さいので、ペットボトル症候群により注意が必要です。

上手な水分補給の仕方



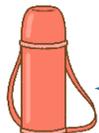
清涼飲料水を水代わりにしない

普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



スポーツドリンクは2~3倍にうすめる

糖の大量摂取を防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収をよくする上でも有効となります。



水筒を持ち歩く

自販機の清涼飲料水に手を伸ばさないよう、外出時には自宅に入れたお茶などを水筒に入れて持ち運びましょう。



冷やしすぎに注意

清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。

まちがいさがし プール編

まちがいさがし

まちがいさがし

まちがいさがし

ヒント

- プールに入る前は？
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。