



2学期が始まりました！！

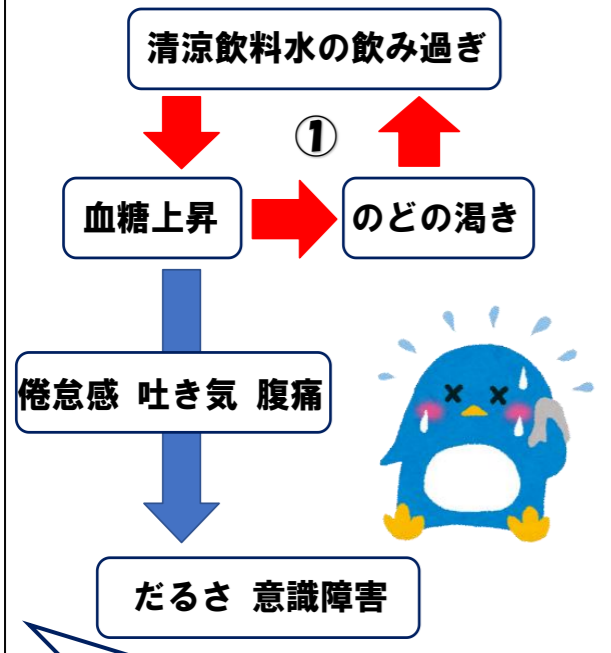
あっという間に夏休みが終わり、学校に活気が戻ってきました。みなさんは充実した夏休みを過ごせたでしょうか？休み明けは、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。また暑い日も続くので、引き続き熱中症や夏バテに注意して過ごしましょう。

ペットボトル症候群にご注意を



夏はつい口当たりの良い炭酸入りの清涼飲料水(スポーツドリンクも含む)を飲みがちです。しかし、飲みすぎてしまうと「ペットボトル症候群」になってしまいます。これは清涼飲料水を1日に大量に飲み続けることにより急性の糖尿病になるという病気で、その多くがペットボトルで飲んでいることから「ペットボトル症候群」という名前が付けられました。飲み物は水かお茶、糖分の含まれていないものを普段は選びましょう。

ペットボトル症候群のイメージ



血糖が上昇するとのどがさらに乾くため、また清涼飲料水を飲むという悪循環に陥って重症化することもあります。

砂糖だとどれくらい？



- スポーツドリンク (500ml) → 角砂糖 6~9 個
- コーラ等炭酸飲料 (500ml) → 角砂糖 15~16 個
- オレンジジュース (500ml) → 角砂糖 12~15 個

※角砂糖 1 個=4g
砂糖の1日摂取の目安は成人で25gまでとされています

25g はスティックシュガー8 本分
ショートケーキ 1 個で 24g



こんな人は 熱中症になりやすい!?



今の季節は時に熱中症に気をつけなければいけません。暑さに負けてついついご飯を食べなかったり、夜に眠れなかったりしてしまいがちですが、充実した2学期を過ごすためにも、体調に気を付けて過ごしていきたいでしょう。

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

学校へ行く途中
頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中
フラフラして立っていられなくなった...

部活動中
体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう