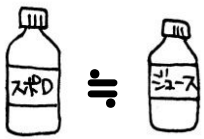


# ほけんだより④

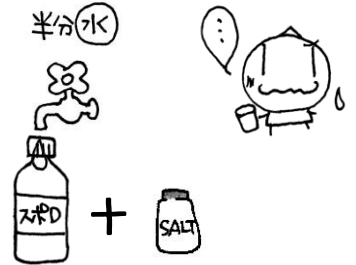
2020年6月12日 発行  
上牧第二中学校 保健室



6月から半日登校が始まりましたが、みなさん体調はどうか？もう慣れましたか？来週からは給食あり・全日授業となります。部活も制限される部分も多くなると思いますが、スタートしますね！熱中症に気を付けながら、学校生活に慣れていきましょう。さて、二中では夏の間は「スポーツドリンクOK」となっています。上手に生活に取り入れてください。

## 糖分の摂りすぎ① 肥満が心配！

ミネラル補給のために！と、スポーツドリンクをたくさん飲んでしまうと、糖分の摂りすぎになってしまいます。なぜなら、清涼飲料水（ジュース）としておいしく飲むには、どうしても糖分が多く含まれてしまうからです。体に必要な水分とミネラルをバランスよく摂るためには、アイソニック飲料なら同量の水で薄めて、塩を足すと良い濃度になるそうです。そういう理由で「OS-1」は、実はあまりおいしくはありませんが、ミネラル不足になっている時に飲むと、不足していない時よりもおいしく感じるそうですよ。



## 糖分の摂りすぎ② ペットボトル症候群に注意！

糖分はエネルギー源としてとても重要なものです。しかし、ジュースの飲み過ぎなどで血液中の糖分が多い状態が長く続くと、血管や臓器がダメージを受けてしまいます。これをペットボトル症候群といいます。症状は、多飲・多尿・腹痛・おう吐・意識障害など。命に関わる状態になることもあります。

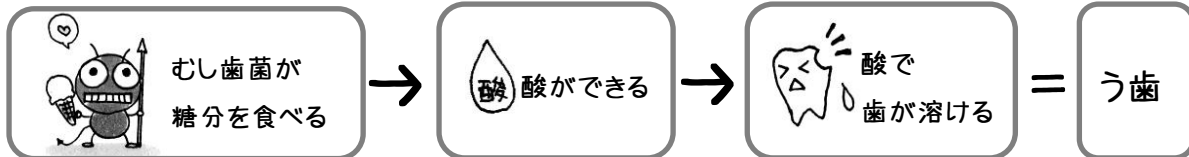
### \* ペットボトル症候群になる仕組み \*

糖分を多く含んだ飲み物を日ごろからたくさん飲むと...

- ① 血液中の糖分が多くなる(血糖値が高くなる)
- ② 血液を薄めるためには水分が必要
- ③ 体は「のどが渇いた」と感じる
- ④ 糖分を多く含んだ飲み物を飲んでしまう
- ⑤ どんどん血糖値が高くなる → ②に戻る

## 一日に何度も飲んで...③ う歯(むし歯)が心配！

### \* う歯ができる仕組み \*



唾液には酸を中和する(酸をなくす)働きがあり、しばらくすると歯が溶けるのが止まります。そして、唾液に含まれる成分によって溶けた歯が修復されます。でも、一日に何度も糖分が含まれるものを飲んでいると、口の中は中和されることなくどんどん歯が溶かされていくことに…。修復が間に合わず「う歯」となり、もう自然に治ることはありません。一日中ガラガラ飲まず、飲んだ後は水で口をゆすいだり、お茶を飲んだりして、口の中に糖分が残らないようにしましょう。

## ● 熱中症予防に...

- \* できるだけ暑さを避けましょう
- \* 服装を工夫しましょう  
カッターシャツの下には、汗を吸収してくれる綿の白いシャツがおススメ



- \* 睡眠不足など、体調不良になる生活習慣はNG
- \* 朝ご飯を食べましょう  
食事には多くの水分・ミネラルが含まれています  
もちろん、エネルギー源になります！

## \* 学校の新しい生活様式 \*

<3密>を避けよう！

身体の距離は遠くても、気持ちは繋がってる！

<手を洗おう>せっけんで手を洗おう！

ハンカチは持ってますか？

<マスク>は忘れずに！

登下校・体育は間隔をあけてはすしてOK

<健康観察カード>も忘れずに！

毎日お家の人と健康チェックをしよう

保護者の方へ

毎日のご協力、ありがとうございます！