



いよいよ夏休みです。

学校はお休みになりますが、学校があるときと同じように、「早寝・早起、規則正しい生活」を心がけ、2学期を元気にスタートできるように、エネルギーを十分補給しておきましょう。



水分補給のときの注意

気温が高く、よく汗をかく夏は、体中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給することが大切です。



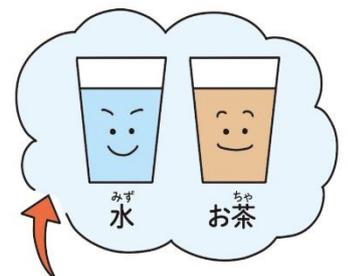
飲みすぎに気をつける飲み物（糖分が多く含まれるもの）

- ① 炭酸飲料（500mlで角砂糖10個以上入っているものあり）
- ② 果実飲料（果汁100%ジュース 500mlで角砂糖12～15個相当入っているものあり）
- ③ スポーツドリンク（500mlで角砂糖5～8個相当入っているものあり）
- ④ コーヒー飲料（砂糖入りの缶コーヒーやペットボトルコーヒー）



糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などのリスクが高まります。

また、おなかがいっぱいになって、食事がきちんと食べられなくなって、栄養のバランスが崩れてしまい、夏バテの原因になってしまいます。飲みすぎないようにしましょう。



普段の水分補給には水・お茶・麦茶などがおすすめです。



熱中症対策におすすめの飲み物 日常・・・麦茶や水（カフェイン含まないもの）

大量に汗をかいたとき（塩分も必要になります）・・・スポーツドリンク・経口補水液