



2024年（令和6年）6月28日  
二見北小学校 保健室

ねっちゅうしょう き  
**熱中症に気をつけよう！**

ほんかくてき あつ ひ おお くなつてきました。こまめにすいぶんほきゅうをして、すいぶんぶそくにならないようにきをつけましょう。たくさんあせをかいたひは、いつもよりおほめにすいぶんをとってくださいね。じゅうぶんをとることと、あさごはんをたべること大切です！



の ちゅうい  
**ジュースの飲みすぎに注意！**

あつ きせつ は、つめたいジュースがおいしいですね。ですが、ジュースやスポーツドリンクのなかにはたくさんのさとうが入っています。ですから、普段の水分補給は水やお茶で行い、ジュースなどの飲みすぎにはちゅういしましょう。おすすめはむぎちゃです。もちろん、とてもあつひやたくさんうんどうしたときなどは、スポーツドリンクでのすいぶんほきゅうもこうかてきです。飲みすぎにちゅういして、うまくとり入れていきましょう！

**ジュースに入っている角砂糖は 17 個!?**

のどがかわくと、つめて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

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

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。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。