



水分補給に適した飲み物

人体の六割→水分！

水分不足は健康トラブルの原因となります。

また、私たちが一日に必要な水分量は、1.2Lです。

しかし、夏場は汗をかくので、これよりも多くの水分を取る必要があります。

そこで、さまざまな飲料の水分補給の適正について紹介します。



① 水

水には塩分も糖分も含まれていないので、過剰摂取の心配もいらず、水分補給に適しているといえます。

② お茶

水同様、塩分も糖分も含まれていません。ノンカフェインのものを選ぶと良いです。

③ コーヒー類

カフェインが多く、水分の排出を促進します。また、空腹時に飲むと胃痛を起こす可能性もあります。

④ ジュース

糖分が多いので、過剰摂取は急性の糖尿病になる危険性もあります。

⑤ スポーツドリンク

塩分が含まれているため、運動するときなどの多く汗をかくときにはおすすめです。

冷房使いすぎではありませんか？

日に日に暑くなり冷房を使う機会が増えていますが、冷房を使いすぎではありませんか。使いすぎると冷えやだるさを感じ風邪を引きやすくなるなどの様々な体調不良が引き起こされます。夏休みや休みの日に1日中冷房の効いた部屋に居ると体温調節のために汗をかけなくなり、夏の暑さに順応できなくなります。

これからは運動会練習や新人戦も始まり、まだまだ暑い日が続きますが、1日中涼しい部屋に居るのではなく、たまには外に出て体を動かしてみてもいいですか。

～校内で蜂を見かけます。刺されたときは～

①針はピンセットや粘着性のあるもので取り除く。

②毒を洗い流す。

③冷やす→病院に行く

2回目に刺されたときには・・・

アナフィラキシーショック症状をおこすこともある。

皮膚科でアレルギー抗体検査を受けた方が良い。

頑張っているあなたへ

自分自身を信じてみるだけで良い。
きっと生きる道が見えてくる。

保健委員会からのメッセージ