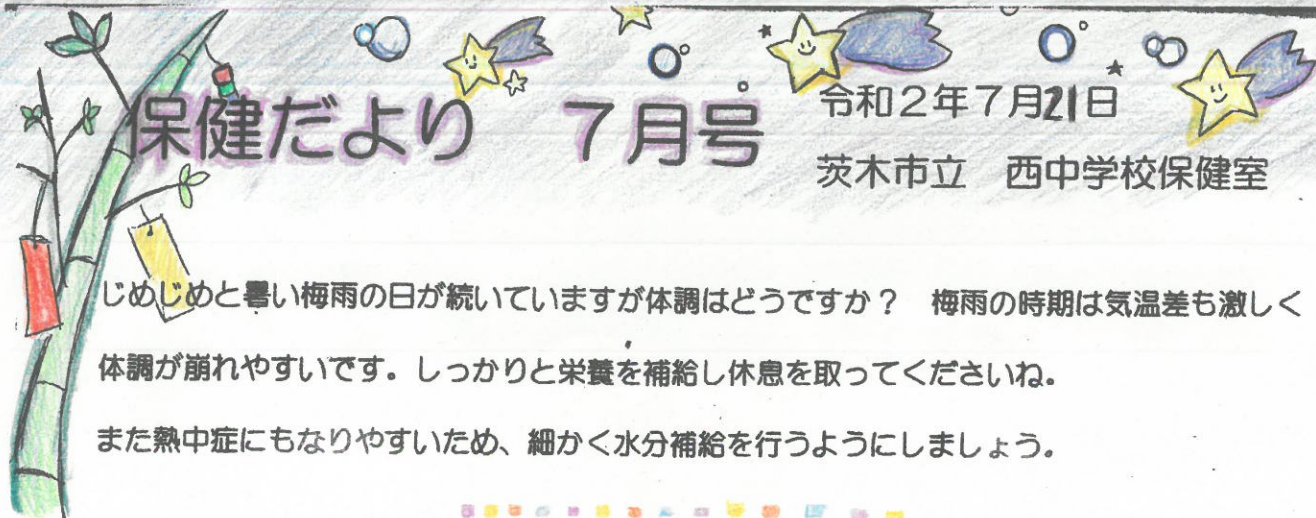




保健だより 7月号

令和2年7月21日

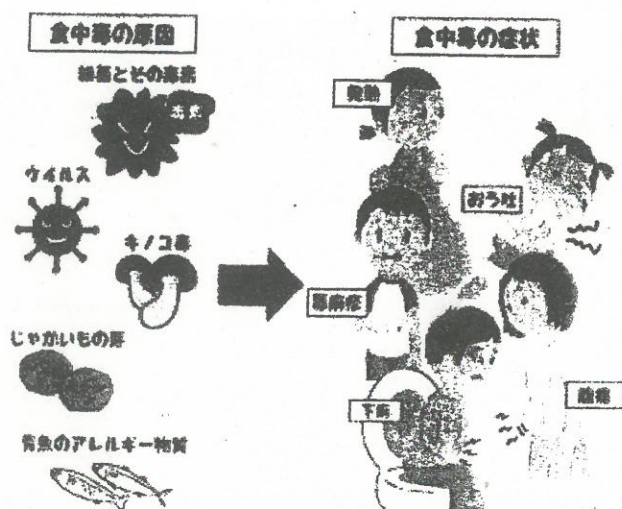
茨木市立 西中学校保健室

じめじめと暑い梅雨の日が続いていますが体調はどうか？ 梅雨の時期は気温差も激しく体調が崩れやすいです。しっかりと栄養を補給し休息を取ってくださいね。
また熱中症にもなりやすいため、細かく水分補給を行うようにしましょう。

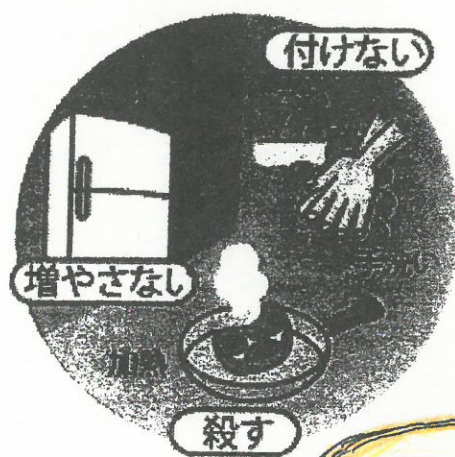
食中毒に気をつけよう！

梅雨から夏の間は細菌を原因とする食中毒が増加します。

しっかり対策を行って食中毒を予防しましょう！



食中毒予防の3原則



7月のスケジュール

7月14日・15日(火・水) 内科検診 (2年生)

7月16日(木) 検尿検査 (2次)

7月20日(月) 内科検診 (1年生)

7月28日(火) 検尿検査 (2次・予備日)

カロリーゼロ

なら大丈夫？

ペットボトル症候群って何？

ペットボトル症候群とは、ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンクなど、糖を含む清涼飲料水(ソフトドリンク)を多く摂取することで発症する病気で正式には「清涼飲料水ケトosis」と呼ばれています。

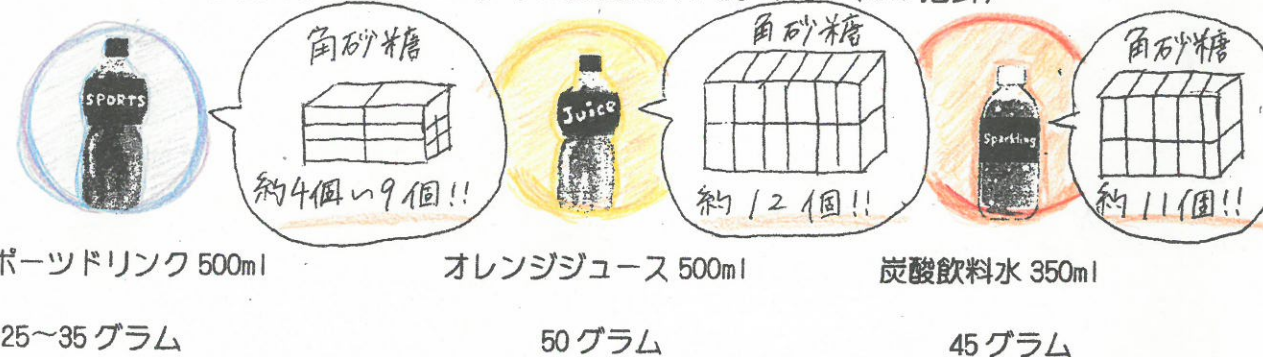
具体的には、のどが渇く、尿量が増える、だるい、疲れやすい、イライラする、吐き気がするなどの症状がよくみられます。重症になると意識がもうろうとして、時には命に関わることもあるので注意が必要です。

みなさんが飲んでいる〇〇〇...

こんなに沢山の砂糖が入っています！



1日の砂糖の摂取量は25グラムだとされています(WHO 指針)



最近、「ゼロカロリー」や、「カロリーオフ」といった商品をたくさん見かけます。

言葉に惑わされてしまいがちですが、実は全くの糖分ゼロではないことをしていますか？

表記しなければならない数値は厚生労働省によって設定されていますが、その基準値以下であれば表記は必要ないとされているため少量ですが糖分が含まれています。

冷たくて甘い清涼飲料水は一度にたくさんの量を飲みがちですが、少量を楽しむ程度にし、水分補給は、規則正しい食事と、糖分を含まない水やお茶(できれば麦茶などカフェインを含まないもの)で行いましょう！