



7月号
宇都宮市立国本中学校

スポーツドリンク持ち込み可になりました・・・

熱中症対策でスポーツドリンクを持って来ることが可能になりました。

そこで保護者の方と生徒の皆さんに確認して欲しいことがあります！とても大切なことです！



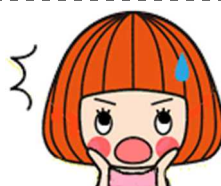
今すぐ水筒の中を見てください

水筒の内部がステンレスやアルミなど金属のものは、使っていると傷ができ、そこから内部の銅が露出することがあります。すると酸性のドリンクと銅が反応することで腐食がすすみ、そのサビが飲み物と混ざり、中毒症状を発生させます。

「フッ素コーティングだから」「スポドリ対応だから」と高をくらず一度確認ください。

約 4-5 時間で中毒になる危険性が上がると言われています。 お願いします。

危険：な熱中症・・・



★こまめな水分補給・・・喉が渴いてからでは遅い！ 渴いてなくても飲みましょう。

☆スポーツドリンク・・・糖分が(約 40g/500ml)入っています。たくさん汗が出た時に飲みましょう！ それ以外は水や麦茶をおすすめします。

学校には持ってこられませんが・・・

★果汁 100%ジュース・・・糖分がかなり多く入っています。飲み過ぎないように。

☆清涼飲料水・・・カロリー0とカロリーオフは違います。栄養成分をよく見ましょう。

朝ごはんをしっかり食べることが、熱中症対策に有効です！



甘いシュワシュワなジュースは暑い時に飲むと最高です！でも糖分には、止められなくなるという中毒性があるので気をつけてください。

砂糖は体内でエネルギーとして燃やすときに、ビタミン B1 を必要とします。

糖分を摂りすぎるとビタミン B1 が欠乏し、筋肉の萎縮や食欲不振、集中力低下、疲労感などが生じます。

糖分の摂りすぎには気をつけましょう。



