

「清涼飲料水について」

保健室前掲示板に清涼飲料水に含まれる砂糖の量を掲示しました。暑い時期になると、冷たい飲み物がほしくなりますが、清涼飲料水には砂糖が多く使われています。飲み過ぎると肥満やおし歯などの病気につながりやすいため、飲み過ぎには注意してほしいと思います。

また、熱中症の予防には水分補給が大事です。激しいスポーツ時にはスポーツドリンク等の補給は必要ですが、普段の水分補給は水やお茶にし、のどが渇く前のこまめな水分摂取に心がけて、熱中症にならないように気をつけて過ごしましょう。

