

## 7月保健指導

# 『熱中症について』 ～水分補給に要注意！～

熱中症について、保健指導をおこないました。

子どもたちは熱中症についてよく知っていて、普段から水分補給をこまめにするように心がけてくれています。

こまめにお茶飲む！



外に行くときは、帽子かぶる！

これから暑い季節、冷たいジュースがおいしいけど、水分補給にはどうしてお茶かお水がいいんだろう？

そこで、飲み物にはどれくらい砂糖が入っているかを知ってもらうために、ペットボトル1本に入っている角砂糖の数を数えてみました。

1, 2, 3, 4, 5...

1日の砂糖摂取量は角砂糖6個（25g）まで。  
でも、みんなの大好きなコーラは、角砂糖15個  
カルピスウォーターは、角砂糖18個も  
入っていることを知って子どもたちもビックリ！！

お茶やお水は、角砂糖0個。  
砂糖が入っていません。

ジュースを飲み過ぎると、  
砂糖を取り過ぎてしまい、体が疲れやすくなったり、虫歯になったりしてしまいます。  
お腹も膨れてごはんも食べられなくなってしまいます。

熱中症の予防には、お茶かお水を飲むようにしましょう。

