

# ほけんだより

ヒクペリコウ  
特刊号!!!!

上牧第三小学校  
ほけんだより

かんまきだいさんしょうがっこう ねっちゅうしょうたいさく ことし うち ひと はんだん も  
上牧第三小学校では、熱中症対策として今年から、みなさんとお家の人の判断でスポーツドリンクを持ってきてもよいことになりましたね。

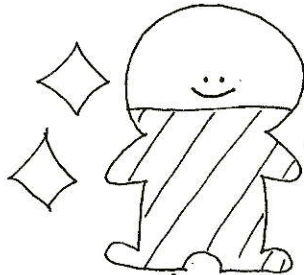
そこで今回は、スポーツドリンクについてお話をします。スポーツドリンクには、みんなの体によいこともあれば、そうでないこともあります。お家の人と読んでしっかり話し合ってみてくださいね!



## 熱中症にはどうして水分補給が必要?

みなさんの体のなかをのぞいてみると...  
実は約70パーセントが水分でできています。

暑い日に、運動をして体の温度が高くなると、汗といっしょに、熱をにがし、体を冷やします。



70パーセント



その分体の水分がへってしまう

そのため、汗にふくまれる水分・塩分など補充が大切です!!!

## スポーツドリンクについて知ろう!!

- ◎体に吸収されやすいように、汗に似た栄養成分がふくまれている
- ◎つかれが回復する成分が含まれている
- ×さとうが多く含まれている
- ※500ミリリットルのペットボトル1本に3グラム入りスティックシュガー約10本



## 飲みすぎてしまうと...

太る原因になる

スポーツドリンクにはたくさんさとうがふくまれています。お茶や水のようにがぶがぶ飲んでいると、太る原因になります。

むし歯の原因になる

むし歯菌がだいすきなさとうがたくさんふくまれているため、飲んでそのままにしておくと、むし歯になりやすいお口の状態になります。スポーツドリンクを飲んだ後は水やお茶を飲んで、口のなかをきれいにしていきましょう!

水やお茶では足りない塩分等の成分は、三餐の食事の中で補うことができます。スポーツドリンクを水分補給の代わりに飲むことは健康によくありません。激しい運動をしてたくさん汗をかいた日に、水やお茶を飲んでからスポーツドリンクを飲むなど、自分で工夫をして暑い日を健康に乗りきりましょう!

### 保護者のみなさまへ

熱中症は、水分補給や室内の温度も大切ですが、睡眠不足や食事を抜いている等の生活状況、発熱や下痢などの体調不良が発症に大きく影響します。日頃から、規則正しい生活を心がけるよう声掛けをよろしくお願いいたします。

また、スポーツドリンクは、カロリーや栄養を簡単に補給できる清涼飲料水です。日常生活の水分補給は、水やお茶で十分です。スポーツドリンクはお子さまの全身と口腔の健康のために、お子さまと相談しながら、時と場合を考えて活用していただければと思います。