

# ほけんだより7月

ご用心!

夏のあまくて  
つめたいユウワク

2018年7月2日 玉商生徒保健委員会

担当: 3B, 3C

## それ、ホントにジュース(清涼飲料水)?

あはたがお店で手にとった飲みものは、本当にジュース(清涼飲料水)でしょうか。カラフルなパッケージで、パッと見ただけではお酒とジュースを見わけづらいことがあります。「あまくて」ジュースみたいなものだから」というのは、お酒が飲める大人のお話。もちろん、みなさんにはあてはまりませんよ!

## あつりから、ついゴクゴクと...

夏のつめたい飲みものとして、炭酸入りジュースやスポーツドリンクの人気の高いようです。ただ、これらの飲み物は「糖分のとりすぎ」につながりやすく、食生活がみだれたり、体調をくずしてしまうことも。水やお茶など、糖分が入っていないものを中心に選びましょう。(ただし、運動などで汗をたくさんかいたときには塩分もとる必要があるため、スポーツドリンクがおすすです)。

2枚の絵を見くらべて

## 7つのまちがいをさがそう!!



イラスト: タカハシダイスケ

◎軽い運動



◎エアコンを使  
いすぎない



◎お風呂(湯船)  
につかる



暑さになれよう! 「しよねつじゆんか」  
暑熱順化