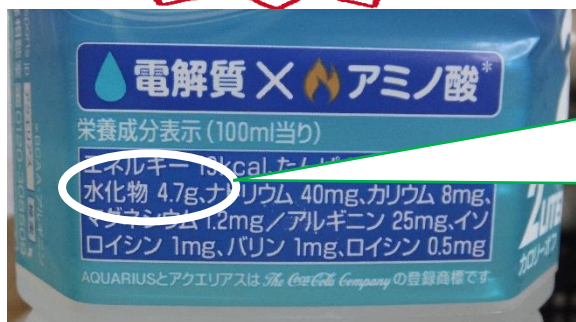


おうちのひとといっしょによんでください

## ペットボトル症候群って何だろう？

暑くなると、清涼飲料を水代わりに飲む人がいますが、清涼飲料にはたくさんの糖分が含まれています。飲むと血液中の糖分が増え、さらにのどがかわきます。そこでまた清涼飲料を飲むとさらにのどがかわく、という悪循環になっていきます。これはペットボトル症候群と呼ばれます。



ペットボトルの中にどれだけ砂糖が入っているかは、裏の栄養成分の「炭水化物」の項目で確認することができます。いつも飲んでいるものには、どれだけ砂糖が入っているかみてみましょう。

## 熱中症予防のために

<h3>マスクを上手に使う</h3> <p>登下校や運動場など、人との距離がとれるときにはマスクは外しても良いです。</p>	<h3>水分(塩分)をとる</h3> <p>具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。</p>	<h3>気温・湿度が高い環境では運動をひかえる</h3> <p>気温・湿度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。</p>
<h3>帽子をかぶる</h3> <p>登下校・運動場に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。</p>	<h3>首などを冷やす</h3> <p>ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。</p>	<h3>服そうを考える</h3> <p>うすくて風通しが良く、汗を吸う素材のものが望ましいです。</p>