



2025
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

だんだん暑くなり、水分摂取がかせない季節になってきました。適切な水分補給が夏バテ防止にもかかわってきます。今回は飲みすぎにはいけないモノを紹介しておきます。言わずもがな、水分補給にジュースは論外ですよ。



飲みすぎ注意

ちゅうい



知らずにたくさん飲んでるかも・・・

!! スポーツドリンク

水分補給と言えばコレ！ですね・・・塩分・糖分・ミネラルなど、バランス良く含まれていますが、激しい運動などで、大量に発汗した際に適した飲み物です。「ちょっと水分補給」するには糖分が多すぎるため、肥満、むし歯にもなりやすいです。

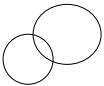


!! 野菜ジュース・果汁100%ジュース

普段から野菜不足を認識しているあなたはエライ！のですが、野菜や果物本来（砂糖無添加）の物でも糖分はかなり入っています。飲みすぎるとのどが渇くはずですよ。



!! 炭酸



暑い時にシュワっとすっきりしたい気持ちはよくわかります。しかし炭酸は、糖分が多すぎる（食品表示の「糖質」）をチェック。ノンカロリーを選べば問題ありませんが・・・と、その名の通り「酸」なので、長い期間常飲していると、「酸しょく歯」といって、歯が酸で溶けることが問題です。たまに飲む分には大丈夫ですが、炭酸好きの人は、飲んだ後、水を飲むなど中和が必要です。

!! 緑茶・紅茶・ほうじ茶



いずれも原料は同じ茶葉ですが、発酵の違いで色や風味が異なります。緑茶にはカテキンという抗菌・抗酸化作用のある有用成分が入っていますが・・・これらは、ゴクゴク飲むには、カフェイン摂取量が多くなりがちですので、眠れなくなるなど、過敏な人は量を考えましょう。

!! コーヒー

ポリフェノールが、心臓病や脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病予防に効果があるとされていますが、カフェインが多いため多くとも1日400mg（コンビニコーヒーなら3～4杯）までにし、カフェインが体から抜けるのに、8時間以上かかることを覚えておいてください。また、胃が荒れやすくなるので、胃が弱い人は控えめに。



!! 牛乳

成長期にかかせないイメージのある牛乳ですが、脂肪分が多く高カロリーであることと、胃腸に負担がかかるため、高校生でも1日300～400mlが適正量とされています。

水分補給のポイント



生活指導課 中島 毅裕（体育科）

のどが渇いた時に大量に飲むよりも、やや渇いたな、という時に少量ずつ摂りましょう。水が麦茶がおすすめです。私は発熱時など、スポーツドリンクを水で2倍に薄めて飲んだりします。ペットボトル飲料をラッパ飲みすることがあると思いますが、時間をかけて飲む場合、ペットボトル内に口内細菌が繁殖していますので（24時間で50倍！見た目にはわかりません。糖分を多く含む飲料はより繁殖します）、飲みかけのペットボトルを常温保存するのは絶対やめましょう。腹痛の原因になります。

生徒向け救命救急講習会

今年度も生徒対象に救命救急講習会を実施します。希望者は保健室まで申し込んでください！！

受講すると『普通救命講習修了証』がもらえます。先生方のほとんどが持っているんですよ～(‘-^*)

講習日時: 7月16日(水) 午後1時半～4時半

講習場所: 1号館2階会議室

講師: 本校同窓会会長 川野様 他1名

申し込み: 6月30日(月)までに保健室へ

※動きやすい服装で来てください。

申し込み多数の場合は、3年生優先後、抽選とします。特典: 大江先生直筆ネーム入り！

.....キリトリセン.....

生徒向け救命救急講習会 申し込み書

科 年 A組 名 前

○受講歴

今回が初めて ・ 昨年受けた ・ 一昨年受けた ・ 他(R 年)