



7月のほけんだより

裾野市立東小学校

令和5年7月13日



ねっちゅうしょうたいさく はや
熱中症対策は早めにしていこう!

こまめに
すいぶん
水分をとろう!

そと
外ではマスクを
はずします。



ぼうしをかぶろう
☆登下校の時もぼうし
をかぶろう!

あさ
朝ごはんとうすいみんを
しっかりとうろう!

清涼飲料水の飲みすぎに注意

Q

清涼飲料水1本※に含まれる糖分量は
どれくらいでしょうか。

※清涼飲料水のうち、糖分を含むスポーツドリンク、炭酸飲料、
果汁飲料、エナジードリンク、コーヒーなどの場合。



- ① 3～5グラム
- ② 20～35グラム
- ③ 40～65グラム

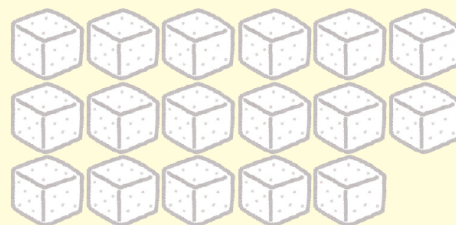
1日にとる、
糖分は約20グラ
ムです



A

③ 40～60グラムが正解。

角砂糖で考えると、1本に10～17個の糖分が入っ
ていることになります。いろいろな飲み物がありま
すが、時々のお楽しみで飲むようにしましょう。



砂糖をとりすぎていませんか?

スポーツドリンクなら健康にいいのかな?



スポーツドリンクはたくさん汗をかいた時に塩分や糖分をと
ることができる飲み物です。
ふだんから、のどがかわいたから、といって飲んでしまうと、砂糖
のとりすぎになります。

