

保健だより NO.2

翔洋学園高等学校 令和8年7月発行

いよいよ本格的な暑い夏がやってきます。気温や湿度が高くなると、体温調節がうまくできなくなり、だるさや頭痛、めまいなどの「熱中症」を引き起こしやすくなります。早めの対策を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

こまめな水分補給が基本！「喉が渇く前に飲む」ことが大切



- 喉が渇いたと感じた時点で、体内の水分は不足しています。以下のポイントを意識しましょう。
- ・起床時、入浴前後、運動前後は「喉が渇いていなくても」必ず水分を摂る。
 - ・一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯（150～200ml）を数回に分けてこまめに摂取する。
 - ・大量に汗をかいた時は、水だけでなく塩分（0.1～0.2%）の補給も忘れずに。

スポーツドリンクの選び方（アイソトニック飲料とハイポトニック飲料）



気軽に水分補給ができるスポーツドリンクですが、2種類あるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

糖質の濃度が人の体液に近く
吸収がゆっくり。

糖分が多くエネルギー源にもなる。

運動前に最適！

ポカリスエット、アクエリアス、グリーンダカラなど

ハイポトニック飲料

糖質の濃度が人の体液よりも低く吸収が早い。

糖分が少なくカロリーが低い。

運動中に最適！

ポカリスエットイオンウォーター、OS-1 など

脱水や熱中症予防にスポーツドリンクは適していますが、角砂糖3個分以上の糖分が入っています。スポーツドリンクの飲み過ぎには注意しましょう。

普段は水やお茶を飲むなど、飲み分けると良いですね。



💡アイソトニック飲料を水で2倍に薄めると、糖質濃度が下がり、ハイポトニックに近づくため、運動中の素早い水分補給としておすすめですが、塩分も一緒に薄まるので注意しましょう。

⚠️ 危険！飲みかけペットボトルの放置 ⚠️

暑い部屋や車内、カバンの中に「飲みかけのペットボトル」を放置するのは絶対にやめましょう。

【口をつけた瞬間から菌が増殖する】

口をペットボトルに直接つけると、口内の細菌が混入します。夏の常温は菌に最適な環境で、数時間で菌が増殖し、食中毒の原因になります。

【糖分入りは特に注意】

スポーツドリンクやジュース、ミルクティーなどは菌の格好のエサとなり、水やお茶よりさらに猛スピードで増殖します。



【ペットボトルが破裂するおそれも】

菌が繁殖する際にガスが発生し、容器の内圧が高まります。キャップを開けた瞬間に中身が吹き出したり、破裂する危険があります。



◎ 安全に飲みきるための3カ条

- 1.コップに移して飲む（直接口をつけないことで、菌の混入を防ぐことができます。）
- 2.その日のうちに飲み切る（冷蔵庫に入れても、早めに飲むようにしましょう。）
- 3.常温で放置したものは迷わず処分しましょう。

