



令和3年7月5日

関西情報工学院専門学校

保健室

蒸し暑い日が続きますが、暑さ対策は大丈夫ですか。暑さに負けず一生懸命取り組みましょう！

甘い飲み物に気を付けよう

暑くなると、冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたくなりますが、このような甘い清涼飲料には糖類が大量に含まれています。甘い清涼飲料を飲み続けると、からだに悪影響を及ぼす恐れがあり、注意が必要です。



こんな飲料にも注意

微糖やカロリーオフなどの飲料は、糖類がゼロではないため、たくさん飲むと糖類のとり過ぎになります。

甘みは温度が下がると感じにくくなるため、冷たくて甘い清涼飲料は飲み過ぎを誘発します。

7つの間違いをさがそう！



熱中症予防のキホン

- ① 睡眠をとる
- ② 朝ご飯を食べる
- ③ 水分を取る



1学期に健康診断を行いました。結果を後日配布いたしますので、今後の健康管理に役立ててください。また、診断結果に異常があった人は学校が休みの間に受診しましょう。また、歯の健康も重要です。時間のある時に歯科医院でチェックしてもらうのもおすすめします。