



梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、水分補給が欠かせませんが、水分の取り方には注意が必要です。また、夏休みは楽しみな行事が多い一方で、生活リズムや環境の変化から心や体に疲れがたまることもあります。今月号では、夏を元気に過ごすために知っておきたい「ペットボトル症候群」と「こころの健康」について紹介します。

飲み過ぎ注意！

ペットボトル症候群 を知ろう



①仕組み

一度にたくさん糖分を取ると、血糖値が急上昇。スポーツドリンク500mlには約30gの糖質が含まれています。



②症状

ペットボトル症候群とは、正式には「ソフトドリンクケトosis」を呼ばれます。糖質の多いスポーツドリンクや炭酸飲料などを大量に飲み続けることで、血糖値が急激に上昇し、体に様々な不調を引き起こす症状です。



だるい



疲れやすい



喉がかわく



頭痛

③予防と対策

▶水分補給の基本は
水か麦茶



(無糖・ノンカロリー)

▶スポーツドリンクは
たくさん汗をかくときに



▶食事はバランスよく
朝食は必ず食べよう



夏休みは

「こころ」も休めよう

清新中のスクールカウンセラーさんから、
清新中生にメッセージをもらいました！

清新中学校
カウンセリングルーム

- ・火曜・木曜
9時から17時まで
- ・原則、予約制
- ・昼休みは、予約なく
利用できます。



夏休みは、自分の好きなことや新しいことに挑戦するよい機会です。小さな「できた！」を積み重ねながら、生活リズムに気をつけて自分らしい時間を過ごしてください。2学期に会えることを楽しみにしています。

もう少しで夏休みですね。1学期を頑張って疲れを感じている人もいます。「自分は疲れていないかな？」と心や身体に目を向けてみることも大切です。好きなことをしてリラックスしたり、上手にお休みが取れるといいですね。

