



2014年9月号  
八千代特別支援学校

なが なつやす げんき たの す  
長かった夏休み、元気に楽しく過ごせましたか？

あつ ひ つづ すいぶんほきゅう こころが ねっちゅうしょう よぼう  
まだ暑い日が続くので、こまめな水分補給を心掛け、熱中症を予防しましょう。

ふだんの の もの くらいさとう はい し  
普段飲んでいる飲み物に、どの位砂糖が入っているか知っていますか？

なんほんぶん さとう はい  
スティックシュガー（3g）何本分の砂糖が入っているのかまとめてみました。

（500mlあたり）

ファンタ・オレンジ		57.5g
コカコーラ		56.5g
なっちゃんオレンジ		55.5g
カルピスウォーター		55.5g
のむヨーグルト		62g
ポカリスエット		33.5g



せいりょういんりょうすい ひ の あま かん さとう と ひ  
清涼飲料水は冷やして飲むため、甘さを感じにくくなっています。砂糖の摂りすぎは肥  
まん ば げんいん たいない とうぶん ぶんかい つか  
満やむし歯の原因になります。また、体内で糖分解するのにビタミンB1を使うので、  
ビタミンB1が不足し、体調を崩すこともあります。普段の生活の中で水分を補給する時  
には、砂糖が入っていない、お茶や麦茶、水がお勧めです。

### その水筒はキレイですか!?

兵庫県の大学の調査で、児童生徒の水筒の多くから、多量の一般細菌や大腸菌群が検出されたとの報告がありました。

水筒は水ですすいただけではキレイになりません。台所用中性洗剤を含ませたスポンジで底までいねいに洗って、よく乾燥させてください。パッキンや本体も時々漂白して除菌しましょう。金属製の水筒に塩素系の漂白剤を使用すると錆びてしまうので、酸素系の漂白剤を使用してください。



### ◆◆9月の保健行事◆◆

3日（水）行事前健康診断（修学旅行前、中高スポーツ大会前）

