



令和8年6月3日
桑名北高校保健室

金曜日は体育祭ですね。梅雨の時期ですが、晴れることを願っています。ムシムシする6月は、汗が乾きにくく熱が体にこもりやすいので熱中症になりやすいです。ほけんだより5月号で紹介した手のひら冷却は熱中症予防としてもよいので、ぜひ運動前や運動途中の休憩で試してみてください。また、水分補給は運動中だけでなく運動前にも行うことが大切です。今回は、水分補給の飲み分け術を紹介します。

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類が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

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

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

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、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



「アイソトニック飲料 ハイポトニック飲料」と検索すると、具体的な商品がどちらに分類されているのかわかります。普段よく飲むスポーツドリンクはどちらでしょうか？一度検索して、運動するときには飲み分け術を使ってみてください。

6月の予定

日	曜日	内容	時間	1年	2年	3年
10	水	眼科検診	10:00～	○	○	○
11	木	歯科検診①	8:55～	○	○	○
18	木	歯科検診②	8:55～	○	○	○
25	木	耳鼻科検診	10:00～	○		

WARNING

食中毒に要注意

食中毒 ってなに??

食べ物と一緒に、有害な細菌やウイルスが体の中に入ると、それらが腸の中で増えたり、毒を出したりします。そして、体は一刻も早く追い出そうと、下痢や嘔吐、腹痛など激しい反応を引き起こします。これが食中毒になった状態です。

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

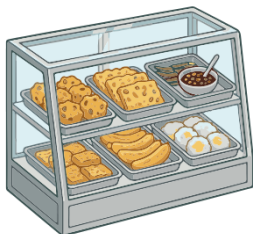
増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

コンビニのホットスナックで食中毒にならないのはなんで??

コンビニの唐揚げや焼き鳥は、冷蔵庫に入っていないのに、どうして安全に食べられるのでしょうか。実は科学的根拠に基づいた理由があります。多くの菌が繁殖しやすい温度は 20～40℃です。それに対して、ホットスナックケースの温度は65℃前後。多くの食中毒菌を死滅させる温度です。また、調理方法や廃棄方法にも工夫がされています。

買ってから食べるまでの時間が長いと、菌が繁殖するので、なるべく早く食べるようにしましょう。



徹底した衛生管理

食中毒菌が死滅する65℃