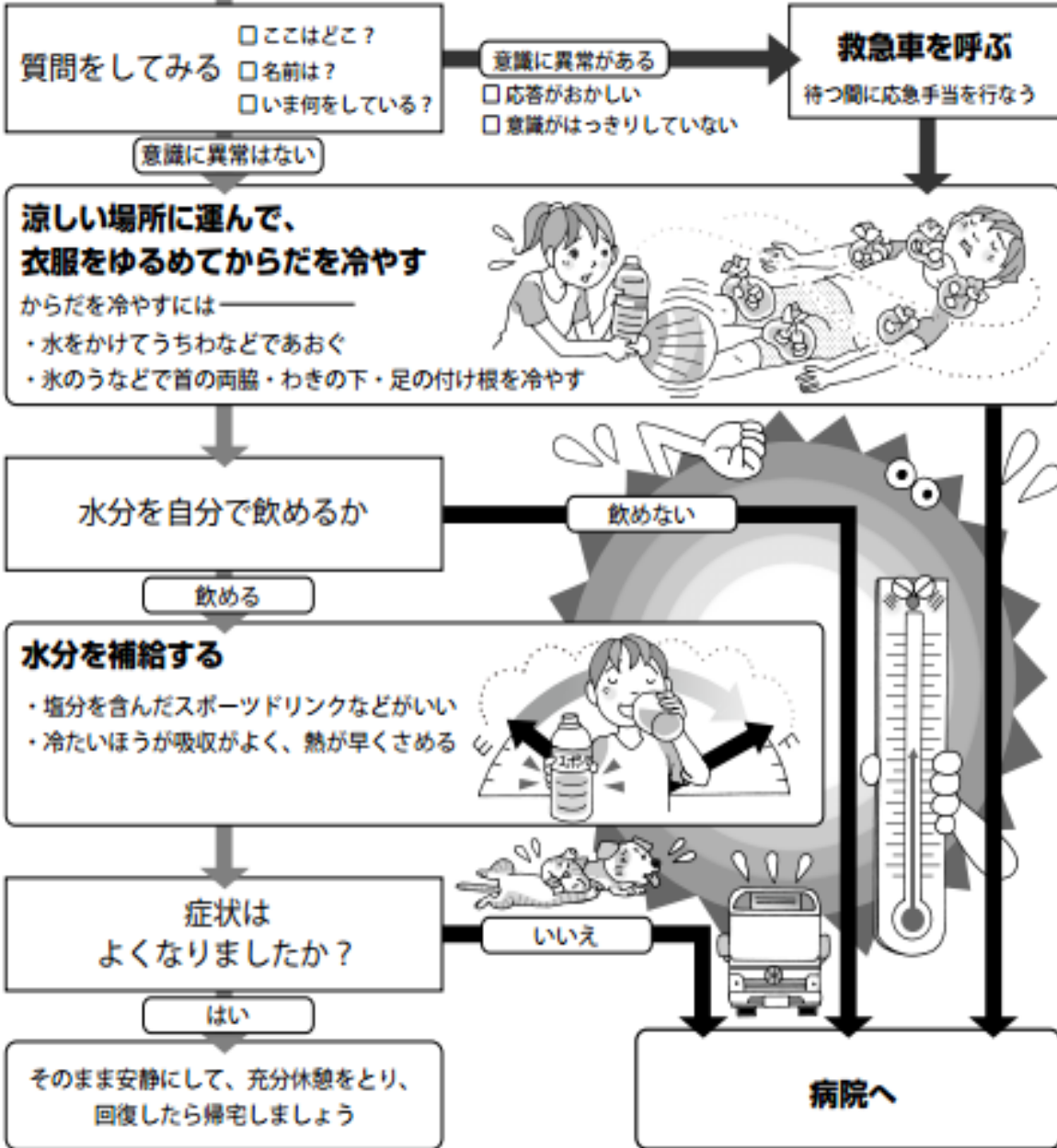


熱中症かも、と思ったら



- こんな症状があったら
- めまい・立ちくらみ
 - 手足などがつる・こむらがり・しびれ
 - 吐き気・おう吐・頭痛
 - 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
 - 転倒する・座り込む・立ち上がれない
 - からだに触ると熱い



暑くなると、清りよう飲料を水代わりに飲む人がいますが、清りよう飲料にはたくさんの糖分がふくまれているので、飲むと血液中の糖分が増え、さらにのどがかわきます。そこでまた清りよう飲料を飲むとさらにのどがかわく、という悪循環におちいります。これはペットボトル症候群と呼ばれ、急性の糖尿病ともいえる危険なものです。



のみもののカロリーと砂糖の量※

※スティックシュガー（細3g）の本数



缶コーヒー 190ml
約 67Kcal
(スティックシュガー約 4.8本)



オレンジジュース 200ml
約 90kcal
(スティックシュガー約 7.0本)



炭酸飲料 500ml
約 196Kcal
(スティックシュガー約 16.7本)



乳酸菌飲料 500ml
約 220kcal
(スティックシュガー約 18.0本)



野菜ジュース（果汁50%入り）500ml
約 160kcal
(スティックシュガー約 13.3本)



スポーツドリンク 500ml
約 135kcal
(スティックシュガー約 11.2本)

<おうちの方へ お願い>

- 熱中症予防に、多めのお茶を持たせてください。
- 清潔なハンカチ・ティッシュを持たせてください。
- 予備のマスク3枚、エチケット袋1枚、除菌シート1包み
汗ふきタオルを 持参させてください。