



## コロナまん延防止等重点措置（～7/11）

### 夏の健康管理について（コロナ予防対策）

#### 1. 引き続きコロナ予防対策を

いよいよ東京オリンピックが開催され、ワクチンの接種率も上がってきていますが、まだまだ油断大敵です。「毎日の体調チェック」「マスクの着用」「手洗い・消毒」「換気、密を避ける」「不要不急の外出を控える」対策をよろしくお願ひします。尚、夏休み中に本人、又は、家族の感染が判明した場合（またはPCR検査予定）は、もれなく学校までご連絡いただきますようお願いいたします。

#### 2. 規則正しい生活を送りましょう。（睡眠、食事）

朝一番から起こる頭痛や吐き気は、生活リズムの崩れが原因です。身に覚えのある人は、まずは、生活リズムを整えるようにしてください。リズムが整うことで、「やる気、集中力」もアップします。

#### 3. 熱中症に注意しましょう

特に、休み中の部活動参加について注意してください。水分に加え塩分の準備をお願いします。また、活動前の食事（朝食、昼食）は必ず摂るようにしてください。

#### 4. 外出時は「いつ、どこで、誰と、帰宅時間」を保護者の方に明確に伝えましょう

休み中は自由な時間が増えます。色んなことに挑戦して欲しいと思いますが、安全にも気を配るようにしてください。

ペットボトル症候群に注意！



熱中症予防に水分補給は大切ですが、甘い飲料の飲みすぎは砂糖の摂りすぎになります。気をつけましょう。

砂糖の量は  
炭水化物のところを確認しよう



商品を  
予想してみよう

本校自動販売機 一本あたりの糖質の多い順ランキング

銘柄	ml	kcal/100ml	1本分のカロリー	g/100ml	1本分の糖質g
1	600	46	276	11.6	69.6
2 炭酸飲料系	500	49	245	12.2	61
3	500	40	200	10	50
4 柑橘系ジュース	425	47	199.75	11.7	49.725
5 紅茶系	500	45	225	9.2	46
6 柑橘系ジュース	425	44	187	10.7	45.475
7 コーヒー系	500	48	240	8.8	44
8 乳酸菌入り飲料	430	42	180.6	10.2	43.86
9 炭酸飲料系	490	34	166.6	8.6	42.14
10 紅茶系	500	29	145	7.2	36
11 水系 甘い味	540	26	140.4	6.5	35.1
12	540	24	129.6	6.1	32.94

お茶、水（甘くないもの）なら砂糖量はゼロです。

糖質 4g=角砂糖 1個

