

# 『ペットボトル症候群』を知っていますか？



あつ なつ つづ 暑い夏が続いていますね。みなさんは、のどが渴いたとき何を飲みますか？お店や自動販売機で飲み物を買うこともあると思います。

「ペットボトル症候群」という病名を聞いたことはありますか？ジュースやスポーツ飲料など、清涼飲料水（ソフトドリンク）を大量に飲み続けることで発症する病気（糖尿病）です。冷たい飲み物や、炭酸飲料は甘さが感じにくくなっていますが、ソフトドリンクにはたくさんの糖が含まれています。

みんなはどんな飲み物が好き？



私はファンタをよく飲むんだけど、どのくらい糖が入っているのかな。

ポカリスエット  
スティックシュガー  
10本分



ファンタ グレープ  
スティックシュガー  
20本分

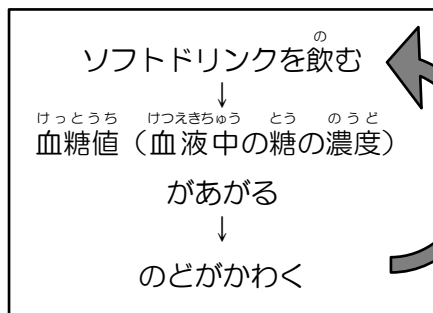


コカ・コーラ  
スティックシュガー  
19本分



## 《ペットボトル症候群がおきる流れ》

※スティックシュガーは3gを使用



悪循環



## ペットボトル症候群の主な症状

- だるい
- 疲れやすい
- イライラする
- 吐き気がする
- 意識がもうろうとする



普段の飲み物は水やお茶にして、ソフトドリンクを飲むときには飲みすぎに注意しましょう。



## ☆健康診断の結果を配布しています☆

健康診断が終わったものから、結果をお知らせしています。  
病院受診が必要なものがありましたら、夏休みの間に受診をしていただくようお願いいたします。