



H29. 12
茨木西高校
保健室

期末テストも終わり、もうすぐ冬休みですね。冬休みは、クリスマスやお正月があって、楽しみがたくさんあります。でもそんな時こそ、体調を崩したり、いろんな誘惑があったり・・・3学期に元気に登校できるように、気持ちも体調もしっかりコントロールしましょう！

エナジードリンクからカフェイン中毒に！

皆さんは、眠気覚ましや疲れた時に簡単に「エナジードリンク」を飲んでいませんか？

☆エナジードリンクとは☆

- ・清涼飲料として販売されている
⇒**実際は医薬品・医薬部外品のように、効果や効能の表示が出来ません。**
- ・そのため「翼をさずける」「チャージ」など抽象的な表現となっています
- ・カフェインや糖分などの成分を含んでいる
- ・甘みや炭酸が強い商品が多い



◎一般的な飲み物の

おおよそのカフェイン量



コーヒーをはじめ色々な飲み物にカフェインは入っています。

カフェインを摂取すると中枢神経系を興奮させます。眠気覚ましに用いられるのはこのためです。しかし、多量に摂取すると、頭痛、心拍数の増加、嘔吐などがみられます。

また世界各国ではカフェインの摂取量についての注意喚起がなされています。

成人では1日400mgまでは健康に問題がないとされていますが、体重や性別によってその値が異なることから、中毒症状が起きる量ははっきりとは分かっていません。また、日頃からカフェインを含む飲料を飲んでいると、カフェイン耐性が生まれ、「もっともっとカフェインが欲しい」と体がカフェインを求めるようにもなります。

実際に、夜遅くに勉強しようと思って、コーヒーやエナジードリンクを飲んで、翌日に体調不良で保健室にやってくる人もいます。特にエナジードリンクには砂糖も多量に入っており、毎日飲んだり、1日2本飲むようなことは絶対にやめてください。

国内では、カフェインを多く含んだ眠気防止の薬や、清涼飲料水によるカフェイン中毒で、**2011年からの5年間に、少なくとも101人が病院搬送され、うち3人が死亡しています。**海外では10代の少女が「エナジードリンク」を2本飲み、その後死亡するなど、重大事故が起きており、若者を中心に「乱用」されている可能性があります。

スポーツ振興センターの書類を早く出してください！

学校管理下（登下校、授業、部活など）において起こった災害について、医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの申請が出来ます。

申請できる期間はその災害から2年間なので、早めに申請するようにしてください。

特に3年生は、学校に来る期間があとわずかですので、まだ書類を持っていない場合は、早く保健室に取りに行くようにしてください。



やり残している事ありませんか？

今年も残すところわずかです。今年のうちにとやろうとしていた事でまだ出来ていないことはありませんか？「あ～出来なかった」ではなく、「よし、やってやろう！」の気持ちを大切に。

保健室のお願いとしては・・・

- 保健室から借りたものは必ず返そう！（生理用品等）
- 治療勧告をもらっている場合は、病院を受診しよう。
- 使った教室はきれいに掃除しよう



そして、新しい年を気持ちよく迎えましょう。

健康や事件、事故に気をつけて楽しい冬休みを！！



傷つかない

冬 休 み

傷つけない