

# 12月

# 保健だより

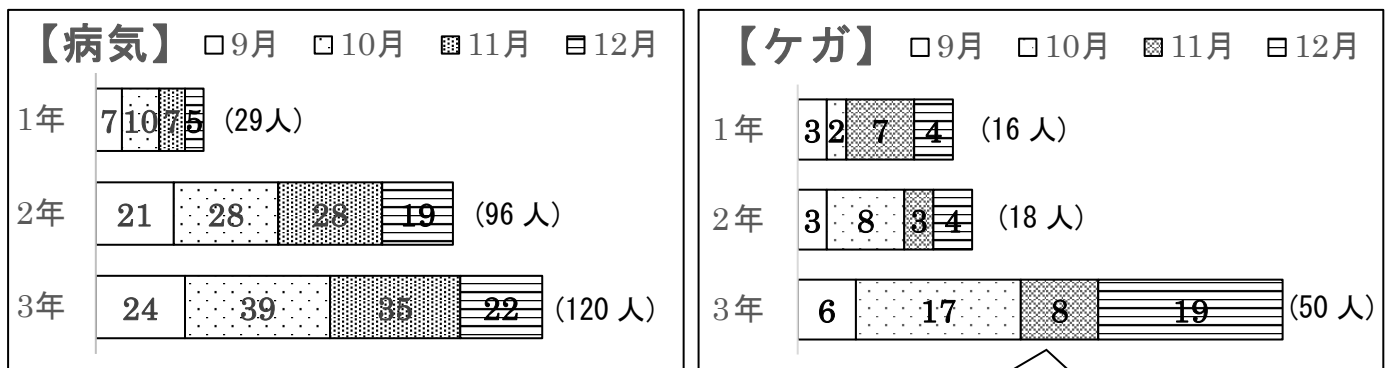
## No. 13

2022.12.19(月)  
宝達中保健室

## 今年のご健康生活を振り返り、良い年を迎えましょう！

早いもので令和4年がもうすぐ終わりますが、みなさんにとってはどんな一年だったでしょうか。今年も新型コロナウイルス感染予防のために様々な制限があり、ストレスを感じる場面も多くあったのではないのでしょうか。しかし、そんな中でも笑顔で協力し合って学校生活を送るみなさんの姿がありました。来年も、お互いに思いやりを持って気持ちよく学校生活ができるといいですね。

### 【2学期の保健室利用状況】(12月16日現在) 病気：245人 ケガ：84人



### 上履きスック と 歯みがきセット

を持ち帰り、新学期にはきれいに洗って持ってきてみましょう！



### 小学6年生と中学1年生のピアサポート

#### 6年生の皆さんからお礼のお手紙が届きました！

- 質問に答えてくださりありがとうございました。いろんな方の意見がありとてもためになりました。中学校へ不安なく行けそうです。中学校でもまた、たくさん教えてくださるとうれいす。(O 小学校)
- 色々なアドバイスありがとうございました。先輩のアドバイスで、入学をして、仲良くする友達ができると書いてあったので安心できました。不安もあるけど、先輩を信じて中学校生活を過ごしていきたいです。(S 小学校)
- 宝達中学校の皆さん、たくさんのアドバイスを教えてくれてありがとうございました。中学校の事や授業、部活などで分からなかった事を知ることができたので良かったです。教えてもらったアドバイスを生かして中学校生活を楽しく送りたいです。(H 小学校)
- 友達ができるか不安だったけど、自分から声をかければいと教えてくれて不安じゃなくなりました。勉強は、とても難しいと思うけれどノートなどにまとめて、復習をしたりして頑張りたいと思います。(I 小学校)
- たくさんの質問にいてねいに答えてくださりありがとうございました。最初は、新しいことばかりで不安だったけど、中学校のみなさんが楽しそうな毎日を送っていると分かったので楽しみです。つらいことも楽しいこともたくさんめぐり合おうと思います。でも、みなさんのような立派な中学生になりたいです。初めて会う時もよろしくお願いします。(H 小学校)

### 【保健室利用：曜日別】

(内科)	(外科)
1位…月曜日	1位…金曜日
2位…木曜日	2位…月曜日
3位…火曜日	3位…火曜日

### 【保健室利用：症状別】

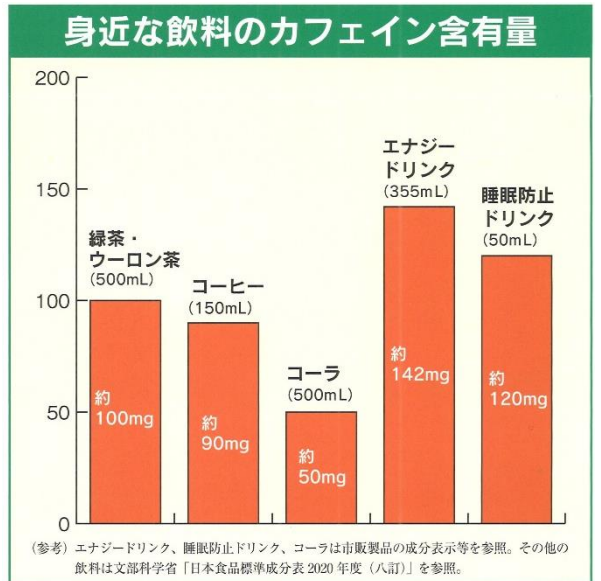
(内科)	(外科)
1位…頭痛	1位…すり傷
2位…腹痛	2位…打撲
3位…気持ち悪い	3位…捻挫

## 保護者の方へお願い

1・2学期にケガにより病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、1月上旬までに学校へ提出していただきますようお願いいたします。また、病院受診された方、治療継続中の方で日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は学校までお知らせください。

# カフェインの過剰摂取による悪影響

眠気やだるさを抑える効果はありますが、摂り過ぎると中毒症状を起こします

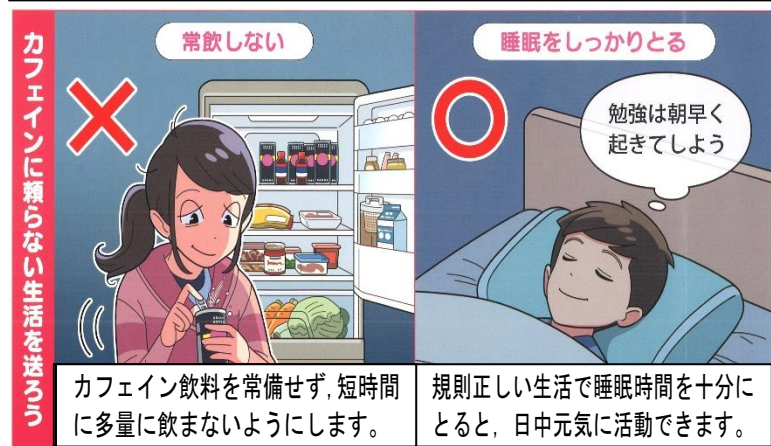


### 悪影響が出ない摂取量の目安

4～6歳	45mg / 日
7～9歳	62.5mg / 日
10～12歳	85mg / 日
13歳以上の青少年*	2.5mg / kg 体重 / 日 例) 体重 50kg の場合 125mg / 日
成人	400mg / 日

疲れを感じるたびにエナジードリンクを飲んでい  
ると、飲まずにいられない体になります。

諸外国では、カフェインの最大摂取量を勧告し  
たり、未成年への販売を規制したりしています。



カフェインは茶葉、コーヒー豆、カカオ豆などに含まれている植物由来のアルカロイドです。従って、私たちは日常的に緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒー、ココア、チョコレートなどの嗜好品からカフェインを摂取しています。カフェインは、眠気やだるさを抑える効果などを含んでいますが、短時間に過剰摂取すると、動悸や吐き気などを引き起こします。近年人気のエナジードリンクは、甘味があって飲みやすいことから、適量を超えて常飲する人が急増し、依存症になってカフェイン乱用につながるきっかけとなっていて、カフェインの過剰摂取による悪影響が生じて病院を受診する若者が増えています。成長期は、カフェインの影響を受けやすいので、常飲することを避け、疲れたときには睡眠時間をしっかり確保して休養をとります。

参考資料：少年写真新聞中学保健ニュース