

# 9月 保健だよ！ No. 10

2024.9.9(月)  
宝達中保健室

2学期が始まって1週間が経ちましたが、生活リズムは改善できましたか？先日実施した夏休み健康調べの結果、元気に過ごせた人が多かったものの、生活リズムが乱れている人がかなり多く見られました。今年も暑い夏休みでしたが、普段できないことができましたか？中には、「スマホでレシピを検索して夕食を作ったり、家事をめっちゃしたよ。」という人もいました。家族のために過ごした時間も夏の良い思い出になりましたね。

## 【夏休み健康調べの結果】今の自分の生活を振り返り、改善しましょう！

	1年	2年	3年
① 病気やケガをした	6.0%	7.2%	2.7%
② 朝8時以降に起きた	25.0%	33.3%	57.3%
③ 朝食を毎日食べなかった	33.3%	50.7%	52.0%
④ 夜11時以降に寝た	38.1%	49.3%	66.7%
⑤ スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機 など学習以外の目的での使用 時間が5時間以上	7.1%	13.0%	32.0%
⑥ 今の自分の体調は良くない	1.2%	1.4%	6.7%

\* 2学期が始まり、しっかり朝ごはんを食べていますか？2品以上は食べましょう。  
\* 1時以降に寝た人は、全校で18人でした。  
\* 祭りの練習が始まるとスマホの時間が減った人もいました。

## 令和6年9月の身体測定の結果



2学期の身体測定の結果（平均）は、下表のとおりでした。4月と比べて身長伸びがいちばん多かったのは、1年男子でした。また、4月と比べて体重が減ったのは、2年女子と3年女子でした。



		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長	9月	160.6	164.4	168.2	153.2	156.2	156.9
	4月からの 伸び	3.1	2.1	1.4	1.1	0.4	0.6
体重	9月	53.0	55.3	57.5	44.8	48.8	50.4
	4月からの 増加	2.1	0.9	1.2	0.5	-0.6	-0.6

4月と比べて体重が減った人は、全校で93人（1年18人：男子5人・女子13人、2年34人：男子9人・女子25人、3年41人：男子10人・女子31人）いました。夏休み健康調べからもわかるように、朝ごはんを食べない日が多かったり、昼食も給食に比べるとかなり少ない量になったことが原因と考えられます。中には、胃腸炎やコロナ感染が原因の人や、部屋で過ごすことが多くて食事がおろそかになった人もいました。体重の減少は、身長の伸びに関係します。しっかり食べて体重を増やすことが身長の伸びにもつながります。1日3食しっかり食べましょう。

9月下旬頃に視力検査を実施予定です。目の健康生活に気をつけて過ごしましょう。

# カフェインを多く含む エナジードリンク

## 摂取量や頻度が増えると、動悸や頭痛などの症状が現れます

カフェインには、眠気を覚ましたり、集中力を高めたりするといった効果がある一方で、とり過ぎると動悸や頭痛、めまい、吐き気、ふるえ、不眠、下痢などの症状を引き起こします。エナジードリンクのカフェイン量は、コーヒーやコーラなどよりもたくさん含まれているものがあり、子どもでは過剰摂取になる場合もあります。カフェインには依存症もあるため、エナジードリンクなどを日常的に摂取しないようにしましょう。



参考：食品安全委員会ファクトシート「食品中のカフェイン」（エナジードリンクは少年写真新聞社で調査したもの）

いまや、学習する子どもの机の上にエナジードリンクがあるのは見慣れた光景のようです。また、エナジードリンクを手に徹夜でゲームに興じる子どももいると聞きます。日本でエナジードリンクと呼ばれる清涼飲料水が普及し始めたのは、2005年のことです。わずか20年で子どもたちの生活の一部になったといえます。



カフェインの作用の感じ方には個人差があるため、摂取量が少量でも何らかの症状が現れる場合もあります。

カフェインにより得られる一時的な元気は、原因になっている疲労を取り除かない限り、真の元気とはいえません。ですから、「元気の前借り」にすぎないという認識が必要です。

### 【過剰摂取により誘発される症状】

- \* 心臓血管系症状 (高血圧、低血圧、頻尿、徐脈等)
- \* 消化器系症状 (吐き気、腹痛、下痢等)
- \* 精神・神経症状 (幻覚、不安、けいれん、頭痛等)
- \* 代謝症状 (低カリウム血症、低ナトリウム血症等)
- \* 筋骨格系症状 (脱力、硬直等) \* 肺症状 (過換気等) 等

### 1日のカフェイン摂取量の目安

10～12歳	85mg / 日
13歳以上18歳未満	2.5mg / kg 体重 / 日
成人	400mg / 日

(例) 13歳 50kgの場合 → 2.5mg × 50 (kg) = 125mg

出典：カナダ保健省 Health Canada Reminds Canadians to Manage Their Caffeine Consumption, 2013

少年写真新聞 中学保健ニュース 参考