

# 保健だより 12月

2023年12月21日  
御所見中学校  
保健室 大西 千晴



2023年が終わろうとしています。この一年も色々なことがあったと思います。いいことばかりではなかったかもしれませんが、確実に成長しています。「体が資本」と言われるように、様々な経験や成長のために欠かせないのが体の健康です。2024年を気持ちよくスタートさせるために、冬休みも引き続き生活リズムを整えて過ごしましょう。

## ☆冬休み 健康・安全のポイント☆

### ○ 基本的な生活を大切に！

- ・夜ふかしNG！



勉強も深夜より朝の方が◎



- ・食べ過ぎ注意！

- ・大掃除で運動不足解消！



### ○ 感染症対策！

- ・家に帰ったら手洗い・うがい



- ・人が多い場所は避ける

- ・生活リズムを整え



### ○ 安全対策！

- ・出かけるときは家の人に誰とどこへ行くか、何時に帰るかを伝えておく



スマホの向こう側



友だち？それとも…

- ・ネット・SNSでのやりとり慎重に！

- ・飲酒・喫煙は、絶対ダメ！キッパリ断ろう！



中毒は命の危険も！

## 風邪薬・カフェインの過剰摂取に要注意！

体にだるさを感じてボーッとするとき、それでもがんばらなきゃいけないとき、気分が落ち込んでいたりするときなどに、気軽に市販の風邪薬やカフェインに頼りすぎるのは危険です。気づかないうちに、体の中で処理できる量を超え、**内臓や脳に悪影響**を与え、場合によっては**命の危険**もあります。

### 《薬》

#### 服用する量・タイミングを確認しましょう

食前・食後等は、胃腸に影響する場合があります  
効き過ぎを防ぐため、○時間空けないといけないものもあります

#### 自分の判断で他の薬と一緒に服用するのはNG

合わせて服用することで、予想外の悪影響が出る場合があります

\*「効かない」「効き過ぎ?」「変な感じがする」と感じたら薬剤師さんや医療機関に相談を

### 《カフェイン》

#### カフェインの一日の摂取目安は 2.5mg/体重 kg

(カナダ保健省)

例) 体重 50kg × 2.5mg = 125mg

体重 40kg × 2.5mg = 100mg

#### 飲料・眠気防止薬に含まれるカフェイン量の目安

コーヒー 100ml で 60mg

煎茶・ほうじ茶 100ml で 20mg

Red Bull 1本 (250ml) で 80mg

エナジードリンク - 1本 (355ml) で 142mg

眠気防止薬 1錠 で 166.7mg

\*エナジードリンクや眠気防止薬はすぐに摂取目安の量を超えるので、安易に利用するのは危険！  
体が疲れているとき、眠いときは寝よう！

薬やカフェインに頼らなければならぬほどつらいときは、信頼できる大人に相談しましょう。



お酒は  
すすめた人も  
罪になります！

ご家族の方へ



未成年者飲酒禁止法では、未成年者の飲酒を知りつつも制止しなかった保護者などの大人に科料が処せられます

薬やカフェインだけでなく、お酒やタバコなども、成長期の体には悪影響が大人より何倍も大きいです。今は一生使う体を作っている時期です。健康な体で幸せな人生を生きるために、今の自分を大切にしましょう。

## 寒さ対策！でも 低温やけどに要注意！

ほどよい温かさでも、長時間、体の同じ部位を温めていると低温やけどになることがあります。低温やけどは、皮膚の深いところまで傷ついてしまいます。

- 熱源に体を直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



保温するなら  
3つの首を。



首

手首・足首

いっしょだね♪