

# ほけんだより

## 9月

藤沢市立明治中学校  
2024. 9. 18  
保健室 納富



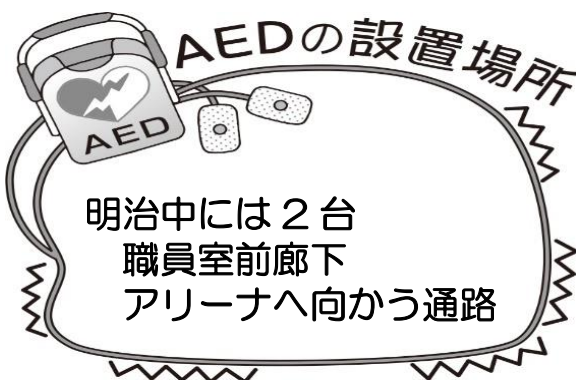
今年の夏は、ほんとうに暑い夏でしたね。もう9月半ばになるのに、まだまだ残暑が続いて、暑さ指数も30を超えることが多く、みなさんの体調を心配しています。熱中症に気をつけてくださいね。

テストも終わって、これから文化祭、合唱祭と行事が続いていきます。まだ夏休みモードから切り替えがむずかしい人もいるかもしれませんが、少しずつ、あせらず、こころもからだも学校生活に慣らしていきましょう。

感染症対策とともに、体調を整えて、行事を楽しみましょう。

## 9月9日は救急の日

先生たちは夏休み中、救急法の講習を受けました。  
藤沢市は救急車を呼んだ場合、到着まで平均7分29秒。  
到着までの時間にその場に居合わせた人の行動で、傷病者のその後が変わるかも知れません。



明治中には2台  
職員室前廊下  
アリーナへ向かう通路

### 【中学生もできる救急法】

- 体調不良やけがでつらそうにしている人がいたら、周りにいる先生や大人に知らせよう。
- 学校にいる時は、保健室まで付き添ってあげよう。
- 緊急時には、AEDを持ってこよう。

外で、AEDを上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

Webの地図上でAEDの場所を探ることができるサイトがいくつかあります。

♥ 人が集まる場所などを探す

市役所、公民館、病院、大きい駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニにも増えてきています。

### 【体育の授業や部活動で多い、打撲や捻挫の応急手当】

R I C E (ライス)、

聞いたことがありますか？

痛みや腫れを軽くするための応急手当です。  
自分でもできるし、友達がけがをしたときにも  
手当できますね。

是非、覚えておいてくださいね。



## 身近なエナジードリンクと体への影響

今、コンビニにはたくさんの種類のエナジードリンクが売られていますね。

先日のテストの時も「飲んでがんばりました！」という話や、「ついついエナジードリンク飲んじゃいます」という話を耳にします。



エナジードリンクにはカフェインが含まれています。

カフェインには

眠気をさましたり、集中力を高めたりする効果がありますが、取り過ぎると体に悪影響を及ぼします。

### 1日のカフェインの摂取量の目安

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

※ 例えば14歳で体重50Kgの人は  $2.5 \times 50$  で1日125mgまで。それ以上は過剰摂取になってしまいます。

### 含まれているカフェインの量

コーヒー150mLには 90mg  
緑茶150mLには 30mg  
コーラ350mLには 35mg

エナジードリンク250~355mL  
114mg~162.5mg



カフェインには一時的に眠気をさましたり、集中力を高めたり、元気になったりする効果がある一方で、取り過ぎると、動悸（胸がドキドキする）や頭痛、震え、不眠、下痢、イライラなどの症状が現れます。

特に、成長期の体にはカフェインの過剰摂取になる場合もあります。

カフェインには依存性もあるので、エナジードリンクなどを日常的に飲むのは注意が必要です。時々飲むときも量を考えてみましょう。

