



寒さが身にしみる季節となりました。今年も残すところあとわずか。今年は楽しい思い出もあつ、新型コロナウイルスで生活様式が変化し、たくさんのことを我慢した1年でもありましたね。学校でも健康チェックやマスクの着用など、みんなが協力し、本当によく頑張ってくれました。しかし新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどの感染症はこれから流行期を迎えます。まだまだ気を緩めずに、感染症対策をしっかりとって、気持ちよく新年を迎える準備をしていきましょう。

## 朝集で保健委員さん(中村勝人くん、脇村太地くん)が回答してくれました

生徒会の目安箱に「健康チェック表はなくせないの?」「マスクの着用をもっと徹底したい」との声がありました。それに対して、生徒会と保健委員が話し合い、回答してくれました。



**健康チェック表**は発熱や咳などの症状がないかを知るためにとっても重要なものです。「面倒だな…」と思うかもしれませんが、健康を自己管理することは大人になってからもとても大切なことです。自分や周りの人の健康を守るためにも、これからも健康チェックを欠かさずに取り組んでいきましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大がおさまらない中、**マスクの着用**は飛沫の拡散防止のためにとっても重要です。学校ではソーシャルディスタンスを常にとるのは難しいので、基本的にはマスクを着用しましょう。みんなが気持ちよく快適に学校生活を送れるよう、協力して取り組んでいきましょう。



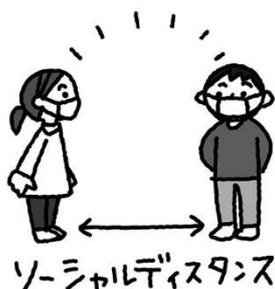
## 新型 新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる**感染症対策**

**しっかり続けることが大事**



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

# ちょっと「カフェイン」のおはなし。



エナジードリンクにもカフェインが入っているよ！

## カフェインの作用

\*眠気を抑制する**覚醒作用** \*疲労感を減少・抑制する**興奮作用** \***利尿作用** など

## カフェインの過剰摂取による影響

過剰摂取を続けると中枢神経系が過剰に刺激され、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起きます。消化器管の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。

**カフェイン中毒による死亡例も出ています。**

## カフェイン依存症について

カフェインの摂取を繰り返すうちに、少量のカフェインでは脳へ働きにくくなってしまいます。これにより、人はいっそう疲労を感じ、それを解消しようとカフェインの量が次第に増えていき、「**カフェイン依存症**」に陥ることがあります。カフェインを摂取しないと体にさまざまな不調が現れるというのは、「カフェイン依存症」の特徴です。思い当たる人はいませんか？

## あなたが普段飲んでいるものに含まれるカフェインの量は？

食品名	カフェインの量
エナジードリンク	32～300mg/100mL
コーヒー（浸出液）	60mg(0.06g)/100mL
インスタントコーヒー（粉末）	4.0g/100g (2g使用した場合、1杯80mg)
ウーロン茶・ほうじ茶・せん茶（浸出液）	20mg(0.02g)/100mL
玄米茶（浸出液）	10mg(0.01g)/100mL
紅茶（浸出液）	30mg(0.03g)/100mL

## 一日の最大摂取量(カナダ保健省)

健康成人	400mg 未満/日
4～6歳	45mg 未満/日
7～9歳	62.5mg 未満/日
10～12歳	85mg 未満/日
13歳以上	2.5mg/kg 未満/日 例えば… 体重が50kgの場合 $2.5 \times 50 = 125$ 125mg 未満/日



**エナジードリンクは、日常的に飲むものではありません。大人でも、過剰摂取は体に影響が出てきます。成長途中のみなさんには、それ以上にカフェインの作用が強くなるということを知っておいてください。**

**疲れた時は、エナジードリンクではなく、しっかり栄養と睡眠をとってくださいね。**



ほとと一息 まちがいさがし  
答えは保健室前掲示板で確認♪

