



半田東高校保健室
令和3年12月1日

もうすぐ 2021 年も終わろうとしています。受験勉強が踏ん張りどころの人もいると思います。自分の体のことは後回しになっていませんか？ 1年の疲れが出て、体調を崩してしまわないように、休息も取り入れながら残りを元気に走り切りましょう！



エナジードリンクの危険性

カフェイン中毒に注意！



カフェイン過剰摂取による救急搬送の増加

カフェインを多量に含む眠気防止薬や「エナジードリンク」などの清涼飲料水の過剰摂取による急性中毒で5年間に101人が救急搬送され、うち3人が死亡しました。カフェインの危険性を知っていれば防げていたかもしれません。
(日本経済新聞 2017年：日本中毒学会より)

経験者が語る カフェイン中毒の実態

エナジードリンクを3本と栄養ドリンクを1本立て続けに飲みました。その直後、悪寒が走り、手がしびれ、立っているのもつらくなり、病院へ駆け込むと「カフェイン中毒症状」と診断されました。その後、エナジードリンクのまとめ飲みはしないようにしています。



この他にも、大学受験の勉強中、カフェインを摂取すると眠気が取れ、集中できたため、強い効果のあるカフェインを過剰摂取してしまい、救急搬送されたという経験者もいるようです。

カフェインの過剰摂取に注意してください！

エナジードリンクに入っているカフェインは、脳の神経細胞を刺激し、眠気を防いだり、集中力を高める一方、依存性があり、短時間に過剰に摂取すると、心拍数の増加、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。また、カフェインは効果に対する「慣れ」が生じやすく、効果も長時間は持続しないため、ついつい摂りすぎてしまう恐ろしさもあります。

飲料に含まれるカフェイン量

コーヒー	60 mg/100ml
紅茶	30 mg/100ml
煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶	20 mg/100ml
エナジードリンク	1缶あたり 50~250ml



カナダの基準では 13 歳以上の青少年は 1 日 2.5 mg/kg 未満とされています。(自分の体重に 2.5 をかける。例：体重 50kg なら 125 mgまで)

カフェインを含む食品・飲料は、数多くあります。エナジードリンク等を飲んでいけないわけではありません。カフェインの摂りすぎには危険性があることを十分理解し、生活に取り入れていきましょう。

エナジードリンクについて気を付けること！

- ◎ 依存性があることを認識する。
- ◎ 毎日飲む習慣を避ける（常用しない）。
- ◎ カフェインの摂取量を把握する。

カフェインに頼るのではなく、まずは、睡眠不足や栄養不足がないか自分の生活を見直してみるといいですね。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48~72時間
------------	-----------------	----------------------------

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす



手洗いはココに注意!



3つの首をあたためよう



感染症の主な感染経路を再確認!

接触感染



飛沫感染



空気感染



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



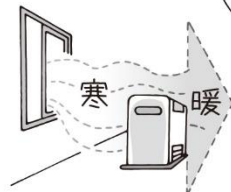
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)