

ほけんだより



◆夏かぜやクーラー病に注意！

6月中旬からくしゃみ・鼻水・咳など、かぜ症状での保健室来室が増えました。
冷房や冷たい食べ物で体を冷やしすぎたり、これからもっと暑くなり部屋の中
と屋外の寒暖差が大きくなったりすると、体調を崩す原因になります。

季節の変わり目、夏の健康管理に気をつけましょう。



◆スマホに「支配」されてない？夏こそデジタルデトックス

「少しだけ」のつもりでも、スマホの時間は恐ろしいスピードで溶けていきます。



例えば、**スマホを1回5分使用×24回(1時間に2回)=1日に2時間
→1年間で730時間(約30日)**が、画面を眺めるうちに消えています。

スマホは使いすぎると脳疲労や睡眠の質の低下などの悪影響を与えます。また、
通知を3秒みるだけで、集中力が戻るまでに約20分かかると言われて
おり、勉強の合間のスマホチェックは望ましくありません。

夏休みは特にスマホ時間が増えがちです。そこで、多くの著名人も実践してい
る「デジタルデトックス」をお勧めします！「デジタルデトックス」とは、「スマホをやめること」ではなく、
『スマホに使われず、自分で使い方を決めコントロールすること』です。

例えば、生活の中の短い時間でも、脳がぼんやりする時間をもつと、ひらめきや
集中力が戻ります。乗り物に乗った時、5分で良いので、スマホを見ず窓からの
景色を眺めてみましょう。まずは、「スマホを使わない5分間」から始めてみませんか？



※受診報告書提出のお願い※

健康診断の結果に基づく治療がまだの人は、
夏休み中に受診をして、報告書の提出をお願いします。
(夏休みの懇談で健康診断結果一覧を保護者にお渡しします)

◆エナジードリンクとのつきあい方

エナジードリンクは、飲むとシャキッとする気がして、テスト勉強中や運動の後、
暑い時は特に飲みたくなりますよね。しかし、それは疲れがとれたのではなく、
中に含まれる「カフェイン」と「大量の糖分」によって、**脳が一時的に元気に
なったと「勘違い」している状態です。**



また、糖分とカフェインの影響でのがれくので、さらにエナジードリンクや甘い飲み物を飲んでしま
うと、**ペットボトル症候群やカフェイン中毒**を引き起こす危険があります。

エナジードリンクの危険性



カフェイン中毒 かも…

他にも…

- ・疲れやすくなる、だるい
- ・集中力低下、記憶力の低下
- ・手のふるえ



最大の注意点は、カフェインと糖分の「とり過ぎ(過剰摂取)」です。

エナジードリンクを飲むときは、「1日1本まで」「飲むのは夕方まで」などルールを決め、普段の水分補
給としての多飲は避けましょう。

身近な飲み物に含まれる砂糖とカフェインの量



モンスターエナジー (355ml)

砂糖…約 46g(角砂糖 12個くらい)
カフェイン…142mg



ライフガード (500ml)

砂糖…約 46g(角砂糖 12個くらい)
カフェイン…約 40mg



コカ・コーラ (500ml)

砂糖…約 56.5g(角砂糖 14 個くらい)
カフェイン…約 50mg



午後の紅茶ミルクティー (500ml)

砂糖…約 39g(角砂糖 10 個くらい)
カフェイン…約105mg



高校生(体重60kg)の1日のカフェイン上限
目安は**約 180mg**



缶コーヒー(ブラック)1本の
カフェインは**約110mg**