

保健だより



布佐中学校保健室
令和5年1月11日



あけましておめでとうございます！新しい1年が始まりましたね。今年の干支はうさぎ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎにはぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

冷えは万病のもと！？

寒い日が続く、体の冷えが気になる人もいるのではないでしょうか。冷えは体だけでなく心にまで様々な不調を招くと言われています。

冷えの主な原因は血行（血液の循環）不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。「体質だから」と放っておかず、生活習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

- ・体
頭痛、首や肩のこり、腰痛、倦怠感、肥満、肌のかさつき・くすみ、たるみ
- ・心
やる気の低下、イライラ、不眠
- ・免疫力の低下

◎ぬるめのお風呂にゆっくり入る



38℃～40℃くらいのお湯に、20分以上ゆっくりつかると、血行がよくなり、体が芯から温まります。心臓に負担をかけない半身浴がおすすめです。洗面器やバケツなどに少し熱めのお湯を入れて、手や足をつけて温める手浴や足浴も効果があります。

◎バランスの良い食事で栄養を摂る



冷え性を改善するには、ビタミンB（豚肉や卵、魚）ビタミンC（野菜や果物）ビタミンE（アーモンドやかぼちゃ）、鉄分、良質なタンパク質などの栄養素が重要と言われています。毎日の食事でバランスよく取り入れましょう。また、野菜をとるにしても生のサラダなどは体を冷やしてしまいます。野菜スープや温野菜など、加熱調理をすれば冷えを防ぐことができます。

◎適度に運動をする



筋肉には、からだの中で熱を作り出す機能があります。そのため、日ごろからウォーキングやストレッチをなどの適度な運動を行って、筋肉をつけることが冷え対策につながります。仰向けに寝て足を上にあげ、足首の曲げ伸ばしをしたり、空中で自転車こぎやバタ足をするだけでも、血行がよくなり、冷え対策につながります。

カフェインの取り方に注意しよう！～エナジードリンクとカフェイン～

カフェインは、エナジードリンクやコーヒーに含まれる物質です。眠気を覚ましたり、集中力が上がる効果があります。カフェインを含むエナジードリンク等はコンビニなどで簡単に手に入れることができるため、飲んだことがある人もいるかもしれません。しかし、カフェインを過剰に摂取することによって体に悪影響を及ぼすことがあります。

カフェイン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急性中毒で、5年間に101人が救急搬送され、7人が心肺停止、うち3人が死亡した。カフェインの危険性を知らず依存し、中毒になっていく実態が分かった。
(日本経済新聞2017年 日本中毒学会の記事より)

カフェインの身体への影響

- | | |
|--------|----------|
| ☆効果・効用 | ☆中毒・依存性 |
| ・眠気減退 | ・めまい |
| ・疲労回復 | ・けいれん、震え |
| ・鎮痛作用 | ・不安、不眠 |
| ・気分高揚 | ・心拍数増加 |
| ・利尿作用 | ・下痢、嘔吐 |

飲み物等に含まれるカフェインの量

| | |
|----------------|----------|
| エナジードリンク（1本） | 80～142mg |
| 栄養ドリンク（1本） | 50mg |
| コーヒー（1杯100ml） | 60mg |
| コーラ（1本500ml） | 50mg |
| 煎茶、ウーロン（200ml） | 20mg |
| ダークチョコ（1枚） | 40mg |

◎カフェイン摂取の目安量

1日に摂取していいカフェインの量は、13歳以上の子供は、**2.5mg×体重**とされています。体重が50kgの人だと、1日あたり125mgになります。健康な成人でも、1日あたり400mgを超えてしまうと、カフェイン依存に陥りやすく、身体へ影響が出るおそれがあります。

◎10代がエナジードリンクを飲むのはおすすめしません

10代の皆さんは、成人よりもカフェインの影響を受けやすく、目安量以内でも身体に症状が出る可能性があります。エナジードリンクを飲むと元気になるような気がしますが、カフェインの作用による一時的なもので、後から疲れが出たり、眠くなったりします。カフェインでは、疲れや睡眠不足の原因は解消できません。疲れや眠さを感じた時は、カフェインに頼るのではなく、生活習慣を見直してみましょう。

受験勉強の効率をよくする5つのコツ

- 1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 2 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- 4 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

- 5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

