



校長室だより

きまがせ



令和6年1月26日
野田市立木間ヶ瀬小学校
校長 松藤 有里

子どもたちの健康を考える・・・

暦の上では、一年で最も寒い季節ですが、日中は暖かい日も多く、穏やかな日々が流れています。

今週から、2年生が「かけ算九九検定」のために校長室にきています。すらすらと言えるように練習を頑張っていて、緊張しながらも一生懸命に唱えています。3年生以上のどの学年でも、サッと九九の答えが言えるか、時々抜き打ちで「四七(ししち)?」「七六(しちろく)?」等々、聞いてみてください。

さて、冬休みモードから抜け出し、元気いっぱい学校生活を送る子どもたちの様子が見られ、一安心です。そんな中、子どもたちの健康に関する気になる話を聞きました。数年前から、ニュースで取り上げられるようになっていますが、「カフェイン中毒」に関することです。

大事な子どもたちの体を守るために、私たち大人が正しい知識をもち、教えていくことが大切です。多分、気軽に飲んでいる子どもたちは本当の怖さを知らないのだと思います。国民生活センターから出ている啓発資料「くらしの危険」の中には、知らずに多く摂取していることがあると掲載されています。裏面に国民生活センターに寄せられた質問等、資料の一部を載せました。下記の情報と合わせて、是非ご家庭で話題にしてみてください。

エナジードリンクを飲む子どもたちに起きている「異変」 Yahoo!ニュースの記事より

日本でカフェインの健康被害が注目されるようになったのは、2015年12月、九州の20代男性の死亡例が報道されたことだった。24時間営業のガソリンスタンド勤務だったその男性は、エナジードリンクを常用しており、胃からはカフェイン錠剤も見つかったという。~~~~~中略~~~~~

そもそもカフェインは、コーヒー(1杯あたり約65mg)やお茶など多くの嗜好品に含まれる。だが、清涼感のある炭酸飲料であるエナジードリンクは「子どもの手が届きやすい」。代表的なエナジードリンクのカフェイン含有量は、レッドブルが250ml缶で80mg、モンスターエナジーは355ml缶で142mgだ。市場調査会社によると、国内のエナジードリンク販売額は2007年からの10年でおよそ34倍に伸びている。~~~~~中略~~~~~

カフェインの血中濃度が最大になるのは、摂取から1時間以内で、その濃度が半減するまでの「半減期」は、成人でおおむね2~7時間だ。そこで問題となるのが、子どもにおけるカフェインの作用だ。国立成育医療研究センターの和田友香医師は、「代謝酵素が未熟な子どもの場合、カフェインの半減期はもっと長く、新生児の場合は100時間以上かかる」と警鐘を鳴らす。「子どもにとってタバコやお酒は危険だと誰もが思うでしょうが、カフェインも同じ。中毒になりかねないものなのに、あまりに知られておらず啓発もされていないのが現状です。」

厚生労働省 Web サイト 注意喚起のページ より

Q 清涼飲料水など食品に含まれるカフェインを過剰に摂取することは健康に問題があるのでしょうか。

A カフェインを過剰に摂取した場合には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、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。

→→→→→裏面もご覧ください。