

ほけんだより12月

大阪府立大手前高等学校 保健室

もうすぐ楽しい冬休み。クリスマスにお正月、おいしいご馳走やプレゼント、お年玉で心も体も（懐も！）ほくほくになる人も多いのでは・・・でも気をつけて！年末年始はついつい夜更かしをしてしまったり、寒いからと室内でだらだら過ごしてしまったりと、生活のリズムが乱れがち。いったん生活リズムが乱れると、元に戻すのはとてもたいへんです。特に冬場は夜明けが遅く、日照時間も短いので、朝の光による概日リズムの修正力が弱まります。寒い時期だからこそ、積極的に身体を動かし、規則正しい生活を心がけてください。



カフェインの過剰摂取に注意！

眠気がなくなったり、元気が出るということでカフェインを大量に含んだドリンクが若者に人気です。カフェインは中枢神経に作用して、眠気を抑えたり、集中力を高めてくれる一方、過剰に摂取すると心拍数の増加、不安、震え、不眠、下痢、吐き気などの健康被害をもたらす、短時間に大量のカフェインを摂取すると急性カフェイン中毒で死に至ることさえあります。また、繰り返し摂取すると身体が反応しにくくなり（カフェイン耐性）、より多くのカフェインを求めるように（カフェイン依存症）なります。そうなった時にカフェインの摂取を止めると、頭痛、神経過敏、うつ、不安、集中力の低下といった離脱症状が現れます。

日常的に安全に摂取できるカフェイン量については、ヨーロッパでは健康な成人が摂取しても安全とみなすカフェイン量を体重 1kg あたり 1日に 5.7mg/kg（1回に 3mg/kg）と示しています。（日本ではまだカフェインについて、その使用量や、1日あたりの摂取許容量の基準はありません。）

例えば、コーヒー1杯には約 60mg、緑茶1杯には約 20mg、エナジードリンクには約 22～142mg のカフェインが含まれています。自分の体重で計算してみればわかると思いますが、体重 60kg の人でもエナジードリンクを1本飲んだらほぼ1回量の上限近くになることがわかります。カフェインの半減期（体内で代謝され、血中濃度が半分に低下するまでに要する時間）は 4～6 時間です。安全な1回量以下の摂取でも短時間のうちに繰り返し摂取すると、体内にあるカフェインが代謝・排泄される前に新に取り込まれることになるので血中濃度が上昇するので注意が必要です。

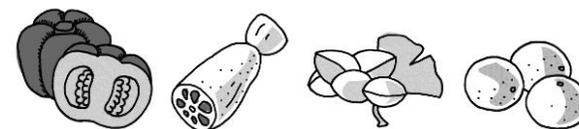
身近な飲料や食品、薬に含まれているカフェインの作用について、しっかりと理解して、過剰摂取にはくれぐれも注意してくださいね。



冬至はゆずの香り

～こころとからだに効くアロマ～

12月22日は冬至です。冬至には「ん」の付く食べ物を食べると運を呼び込めるとして、「なんきん」や「きんかん」、「れんこん」、「ぎんなん」などを食べる習慣があります。



また、「冬至」に「湯治」をかけてゆず湯に入る風習も広く知られているところですが、このゆず湯、ゆずは香りが強く、邪気を祓うとされていたことから、元々は運を呼び込むための禊だと考えられています。

ゆずには身体を温め、痛みを和らげ、リラックスする効果がありますので、冬の寒い時期にはぴったりの香りです。

～ 乾燥が気になる季節にアロマハンドクリームを作ってみよう ～

ゆずのハンドクリーム

- ① シアバター（小さじ2）ホホバ油（20ml）を混ぜて湯煎にかけて溶かす。
- ② 少し冷めたところにユズ精油（4滴）マンダリン精油（1滴）を加えてよく混ぜる。
- ③ 好みの容器に詰めて出来上がり。

★ ゆずの仄かなピターな香りとマンダリンの甘い香りが、気持ちをほぐしリラックス効果も抜群です。



受験勉強を頑張る

勉強がはかどる部屋は？

机の配置

ドアに背を向けると、背後が気になる正面に窓があると、外が気になる

温度
冬は18～20℃に。暖かすぎて気持ちがいと、眠くなります

環境

気が散る物を手が届くところに置かない
まんが・ゲーム機・スマホ

机の前にスペースを作ると、圧迫感がなくて勉強がはかどる

体が疲れたら気分転換

・からだを軽く動かす
・窓を開けて空気の入れ替え
・音楽を聞いてリラックス
・温かい飲みものや軽食をとる

疲れたら眠るのも大事！



防災教育（続き） ～気象台からの回答～

- 大雨による災害では最大でいったい何人程度の死者、行方不明者がでた事例がありますか？
 - 気象災害による死者・行方不明者数としては昭和 34（1959）年 9 月 26 日の伊勢湾台風での 5,098 名が戦後最大の被害となっています。ただし、台風の場合、死因が大雨によるものか高潮によるものかは厳密に分けておりません。なお、台風以外の大雨による災害では、昭和 28 年（1953 年）7 月 16 日～7 月 24 日の南紀豪雨での死者・行方不明者数 1,124 名が最大となっています。（平成 29 年版 防災白書 | 附属資料 8 自然災害における死者・行方不明者数 参照）
- 現在スマートフォンを持っていませんが、連絡手段として何が活用できますか？
 - 公衆電話や避難所に特設された公衆電話を利用できます。電話がつながりにくいときは、NTT の「災害用伝言ダイヤル 171（電話サービス）」で連絡をとることができます。ただし、家族などに連絡した人が使い方をあらかじめ知っておく必要がありますし、避難場所を変更した際の連絡手段についても事前に家族で決めておく必要があります。
- 避難所の開設時間はどうしたらわかりますか？ また避難するときの持ち物、例えば食料などはどのくらいの量を持っていったらいいですか？
 - 避難所の開設時間は、大阪府のおおさか防災ネットのページに掲載されます。（<http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>）おおさか防災情報メールに登録すれば、避難所の開設についてのメールを受信できるようになります。また、市町村の危機管理担当の部署に電話をして確認することもできます。避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておくことが重要です。食料はチョコレートなど、高カロリーでコンパクトなものを用意してください。常備薬やメガネ、コンタクトなど、他から借用困難な個人が必要とするもの（赤ちゃんがいれば、ミルクやおしめ）は準備しといたほうがよいでしょう。
- 避難所の開設基準はどうなっていますか？
 - 一般的には、「避難準備・高齢者等避難開始」の発令判断基準に位置付けられている警報発表に言及した注意報や警報が発表されたタイミング、または、住民から避難所開設の要望があったときに避難所が開設されます。なお、避難所の開設基準は市町村ごとに決められています。もしあなたのお住まいの市町村が「避難勧告等の判断・伝達マニュアル」をホームページ等で公開していたら、そちらを参照してください。
- 同じ水路でも溢れるところと溢れないところがあるのはなぜですか？
 - 合流する所や曲がっている所は水が溢れやすいです。一見同じに見えても底が浅くなっているなど水路の断面積が小さい所があれば水が溢れやすいです。
- 大阪市内のマンションの上階だと浸水しないと思うのですが、それでも避難したほうがいいですか？
 - これから避難するのが難しいときは自宅待機も選択肢としてありますが、災害が長引く場合は、避難できるときに避難したほうがよいでしょう。電気、ガス、上下水道が長期間使えなくなる可能性も考慮してください。
- 大阪市平野区瓜破西（大和川まで徒歩 15 分）に住んでいますが、どのくらい浸水しますか？ また、地下鉄の喜連瓜破駅は沈みますか？ もし浸水した場合、どのくらいで水が引きますか？

- 最大で 3～4 m の浸水深が予測されています（大阪市平野区ハザードマップを参照：<http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000300900.html>）。地下鉄の喜連瓜破駅も浸水するものと思われます。浸水する場所にもよりますが、低い土地が浸水すると自然に排水ができないのでポンプ等による強制排水が必要になり、水を排水するのに時間がかかったりします。大規模な浸水や洪水であればあるほど水が引くのにには時間がかかります。
- 避難するとき、飼っているペットはどうしたらよいのでしょうか？
 - 避難所によってはペットの同伴ができないところもあります。近隣の避難所がペットの同伴が可能かどうか事前に役所のホームページに掲載されているかどうかを確認しましょう。掲載されていないときは役所に確認しましょう。ペットの同伴が可能な場合は、ペットの餌やトイレ等、世話をするのに必要なものを避難袋に入れておきましょう。
- 近くに小学校がありますが、避難場所の指定は遠いほうの小学校になっています。災害時に避難するとき、やはり指定の避難場所に行かなければなりませんか？ もし歩けないほど浸水した場合はどうしたらいいのでしょうか？
 - 避難所は住所によってあらかじめ指定されているので、遠い方の小学校に避難できる場合は、指定された避難所に避難した方がよいですが、余裕がない場合は近くの避難場所に避難してください。もし歩けないほど浸水している場合は、近くの高い建物に避難する等の垂直避難をしてください。
- 雨量の計測の基準について教えてください。（1 時間に〇〇ミリなどは何 cm² 当たりの深さになりますか？）
 - 雨量はある時間内に、地表に達した降水（雨、雪等）を水の深さ（mm）で現したもので、その値は 1mm³ あたりの水の体積と等しくなります。雨量の計測には雨量計を用います。一般的には転倒ます型雨量計が用いられ、その受水口（雨の取り入れ口）の直径は 20 cm の円形で、その面積は 314cm² です。雨量計に 15.7 cm²（受水口の面積（314cm³）×深さ（0.05cm））の水がたまれば 0.5 mm の降水があったとカウントします。ある一定時間内に降水があったとカウントした数がその一定時間内の降水量となります。
- 大阪府に暴風警報が出にくいように思いますが、何か理由がありますか？
 - 大阪府は北、東、南側が山に囲まれており、この方向からの風は山に遮られて吹きにくい地形となっています。そのため、外海に面している和歌山県や兵庫県、京都府と比べて台風や発達した低気圧による暴風が吹きにくくなっています。
- 暴風警報のときは学校が休校になるのに、大雨警報では休校にならないのはどうしてですか？
 - 学校の休校基準は、教育委員会や学校長が決めています。このため、大雨警報で休校としていっているところもあります。
- 警報の発表は誰がどのようにして決めているのですか？
 - 警報や注意報は、予報官が予想天気図などの予想資料を基に気象要素（表面雨量指数、流域雨量指数、風速、波の高さなど）が災害の発生するとして定められた基準に達すると判断した場合に、法律に基づいて気象台が発表してします。
- 安全だと思って決めた避難経路が途中で浸水していた場合などは戻ったほうがよいのですか？ 何かよい手段がありますか？
 - まずは別ルートでの避難を考え、その別ルートを使っても避難が難しい場合は、少しでも高い建物の上の階に上がる垂直避難を検討してください。