

*読み終えたら、保護者の方にも渡してください

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 7

2023年11月

かしこいからだ と タフな心を

登下校の時間、寒さが身に染みる季節となってきました。これから本格的な冬に向かっていきます。体調を崩さないように、足元、首元を暖かくして、寒さに慣れていきましょう。

カフェインとの付き合い方



10月に天満橋駅付近でエナジードリンクの配布を行っていました。受け取って飲んだ人も多かったと思います。普段、あまりコーヒーや紅茶などカフェインをとらない人が、飲んで夜眠れなかったり、おなかの調子をくずしてしまった、という話も聞きました。エナジードリンクは、商品によってカフェインが大量に含まれているものがあります。気軽に飲んでカフェインの過剰摂取にならないよう、気をつけなければなりません。

●カフェインの効用

・眠気を抑える 集中力を高める

●カフェインの過剰摂取の副作用

- ・心拍数の増加、興奮、不眠、めまい、震え、下痢、吐き気など
- ・短時間に大量のカフェイン摂取は急性カフェイン中毒で死に至ることも
- ・繰り返し摂取していると、カフェイン耐性ができ、より多くのカフェインを求めるようになる(カフェイン依存症)

カフェイン含有量



エナジードリンク	コーヒー	煎茶	紅茶	ミルクチョコ	ブラックガム
約36~150 mg/1本	約60mg/100cc	約20mg/100cc	約30mg/100cc	15 mg/1枚(50g)	11mg/1枚 or 1粒

カフェインに対する感受性は個人差があります。コーヒー1杯で睡眠障害を生じる人もいます。受験勉強、テスト勉強などを寝ないで頑張ろうとするあまり、カフェインに頼りすぎて体調を壊さないようにしましょう。カフェインとは上手に付き合いください。

●こんなケースも

28歳女性。長時間の仕事を乗り切ろうと立て続けにエナジードリンク3本と栄養ドリンクを1本飲んだ。その直後、悪寒が走り手がしびれ、立っているのも辛くなり、病院へ駆け込んだところ、医師からカフェイン中毒と診断された。(NHK クローズアップ現代より)

👁️ スマホ疲労していませんか

後期に入って眼科健診に向けてのアンケートを取ったところ、全体の2割近い人(5~6人に1人)が、眼に何らかの症状があると答えていました。多かったのは眼のかゆみ、乾き、痛み、充血などでした。今、気になっているのはスマホの使い過ぎです。長時間の使用は、疲れ眼はもちろん自律神経や脳までも疲れさせます。スマホ疲労に陥っていないか、あなたの生活を振り返ってみましょう。

あなたのスマホ依存度は?

- いつもすぐ手に取れる場所にスマホがある
- 電車内などちょっとした時間に、スマホを見てしまう
- 「スマホで検索」がクセになっている
- 食事しながらや、ベッドに入ってもスマホを見る
- 用はないが、とりあえず SNS を開く
- 時々、スマホの空パイクを感じる
- 覚えておこなきゃ、と思ったことは迷わずスマホで写真を撮る

↑ チェックが多いほど依存度が高く疲労の危険性大 ↑
スマホの時間を意識して減らしてみよう

●こんな症状はありませんか

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が痛い
- かすむ
- かゆみ
- よく眠れない

眼だけじゃない！脳も疲れています。脳を休ませる方法



○単純作業を行う

単純作業をすると脳が休まります。たまったプリントを整理したり、ラベリングをしてみたり、お皿を洗ってみたり、キャベツの千切りをしてみたり。あえて何もしないぼんやりした時間を作ってみるのもよいでしょう。脳が休み、「記憶が定着」「記憶を取り出す」力が高まるといわれています。

○リアルな体験を

スマホ、PCなどの画面ばかりを見ていると、視覚刺激に偏った生活になりがちです。嗅覚、触覚、聴覚など五感をバランスよく刺激して脳をリフレッシュさせましょう。今は大阪城の紅葉もきれいですし、大川沿いの散歩なども心地よいかも。リアルな体験で気分転換を図るのをお勧めします。

○思いっきり笑う or 泣く

脳に疲れがたまると感情抑制機能がダウンし、感情をコントロールしづらくなることも。そんな時は思いっきり笑ったり、泣いたりすると脳内のストレスが発散されます。

TVのお笑い番組や感動

する映画やドラマを見て思いっきり感情を発散させちゃいましょう(スマホで観るのはやめようね)。



秋の食べ方(晩秋編)

食欲の秋です！
スポーツの秋です！
勉学の秋です！

～秋の深まる季節は粘膜強化と免疫力アップ～

先週は、昼間は気温の高い日もありましたが、土・日からぐっと寒くなりました。この寒暖差で体調を崩している人はいませんか？ 気温の変化に身体は自律神経の働きで調整していますが、疲れてその調整機能が弱ってくると、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。いったん収まっていたインフルエンザの感染者が11月に入り増えてきました。本格的な感染症の季節到来です。厳しい冬に向けて、栄養の側面からも体調を整えていきましょう。

オレンジ色で粘膜強化

- 空気が乾燥してくると風邪やインフルエンザが流行りだします。菌やウイルスは鼻やのどから体内に侵入してくるため、鼻やのどの粘膜のガード力を高めておくことが大切です。そこで役に立つのがオレンジ色の食べ物。柿やミカン、ニンジン、カボチャなどのオレンジ色は、カロテンの色です。このカロテンが粘膜を強化し、菌やウイルスの侵入を防ぎます。
- カボチャは体温を上昇させる効果があります。冷え性な人にはお勧めです。体温が低下すると免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。風邪や万病の予防として積極的に食べましょう。



キノコで免疫機能をサポート



- ロや鼻のガードを通り抜けて体内に侵入してきた菌やウイルスには、体内の免疫細胞が対抗します。中でも腸には免疫細胞の6割が存在するといわれ、身体の中でも最大の免疫機能を有しています。キノコの成分であるβグルカン、腸に働きかけて免疫力の向上を促します。
また、キノコには食物繊維も多く、腸内環境を整えることで免疫機能を後押ししてくれます。

秋といえばサンマ！



- 秋の旬の魚といえばサンマ。今年は豊漁だそうです。青魚であるサンマにはDHAやEPAという脂肪酸が豊富に含まれています。DHAやEPAは脳の働きに効果があり、集中力を高め、ひらめきや記憶力アップにも役立ちます。秋を味わいながらいただきます。

うねぎきドクター
学校歯科医さん
からのミニ知識

いつ？ どうやるのがいい？ お口を守るセルフケアのタイムスケジュール



毎日忙しい皆さん。つい歯磨きをおろそかにしたり、寝落ちして磨き損ねる日があったりしませんか。忙しい中でも効果的な口腔ケアのタイミングとコツを学校歯科医のうねぎき先生に伺いました。



朝起きた時、口の臭いやネバつきが気になったことはありませんか。就寝中は唾液量が減少し、口の中が乾燥することが原因です。細菌が増えて臭いやネバつきが発生します。朝食を食べる前にうがいをし、菌を吐き出しましょう。食後は歯ブラシとハミガキで磨きます。



昼食後も歯ブラシで磨くのが理想的ですが、時間がない時はうがいだけでも効果があります。うがいをすることで、食べかすを減らし、食後に酸性に偏った口の中が素早く中性に戻ります。洗口液を使って手軽に口臭予防をしたり、口の中をさっぱりさせるのもよいでしょう。



就寝前のセルフケアは、1日のうちで一番重要！就寝中は唾液が減って菌が繁殖しやすくなるからです。昼間はうがいで済ませた人も、就寝前は必ず歯ブラシを使いましょう。ブラッシングをした後、洗口液で殺菌してから寝るのがベストです。

液体ハミガキと洗口液の違いは？ 液体ハミガキは歯磨き剤の代わりにブラッシングと一緒に使うもの。洗口液は口を爽快にしたり口臭を防ぐなど歯みがきの補助的なツールです。どちらも使用後は、有効成分が流れてしまわないよう、水で口をすすがない方がよいでしょう。

令和5年も気づけばあとひと月半ほど。新型コロナ流行前の日常にずいぶん戻っては来ましたが、世界的に見ると戦争や紛争が絶えない暗いニュースの多い年でもありました。皆さんの中でも、何か心配事がある、不安に押しつぶされそうになっている、よくわからないがイライラするなど、一人で問題を抱え込んでいる人はいませんか。保健室ではあなたに寄り添ってお話を聴きたいと心掛けています。また、スクールカウンセラーさんに相談することもできますよ。

*** 11月～12月のスクールカウンセラー来校日 ***

* 桶谷カウンセラー 11/22(水) 12/18(月)

* 花井カウンセラー 11/28(火)

保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで。

