



令和6年1月13日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室

1月は新しい年の始まりですね。みなさんはどのような気持ちで新しい年を迎えましたか？心と体の健康を保つためにまずは心をリフレッシュさせて、新たな目標や夢を描いてみましょう。人は話をすることで自分の考えが整理されることがあります。人間関係、家族のこと、自分自身のこと、勉強や進路のこと…なんだかわからないけれど不安を感じる、気持ちが落ち込むなど、悩みがあったらぜひ信頼できる人に相談してみてください。

## カフェイン依存に注意

3年生は受験を目前にして、焦りや不安を感じながら新年を迎えた人もいるかもしれません。近年、夜遅くまで勉強をするために、エナジードリンク等を飲む中学生が増えているようです。エナジードリンクは、カフェインの含有量に規定がなく、成分が濃縮されているため、多量に飲むと動悸やめまい、吐き気など健康被害をもたらすことがあります。

### ◆疲れたときは睡眠時間をしっかり確保！

規則正しい生活で睡眠時間を十分にとると日中元気に活動できます。栄養ドリンクやエナジードリンクで、疲れや寝不足を解消することはできません。



### ◆飲まずにいられない体になってしまいます！

近年人気のエナジードリンクは、甘味があって飲みやすいことから、適量を超えて常飲する人が急増しています。少量のカフェインでは満足できず摂取量が増え、カフェインを摂取しないと落ち着かなくなる『カフェイン依存症』になってしまいます。

### ◆諸外国では・・

カフェインの摂取許容量を定めていたり、未成年への販売を規制したりしています。カフェインを多く含む飲み物を多量に摂取して、中毒により死亡するケースもあります。

## 受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

**受**

験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮



するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！



## 感染症対策の基本は石けんでの手洗い

### ◆石けんと流水による手洗い

感染症を防ぐためには、石けんを使って手を洗うことが重要です。

石けんに含まれている「界面活性剤」は、ウイルス表面の膜を壊す働きを持っていて、よく泡立てることで手に付いたウイルスを洗い流す効果が高くなります。



### ◆アルコール手指消毒

接触感染の対策としては、石けんでの手洗いが基本ですが、手洗いができない状況では手指のアルコール消毒も有効です。アルコールの成分である「エタノール」は、濃度 70%～95%のものを選びます。

※手指が汚れていたり、水がついていると効果が低下します。

手を洗った後はきれいなハンカチやタオルで水分を拭いてからアルコール手指消毒液を使いましょう。



## なぜ熱が出るの？

ウイルスに感染すると熱が出ることがあります。これはなぜなのでしょう？

### ◆理由1：ウイルスが増えるのを防ぐから

ウイルスは熱に弱く、低温の方を好みます。そのため、発熱することでウイルスが苦手な状態をつくり、身体の中でウイルスが増えないようにしています。

### ◆理由2：白血球の働きが活発になるから

私たちの身体にはウイルスなどの異物が入ってきたときに、それらをやっつける白血球という細胞があります。白血球は体温が高い状態の方が活発に働きウイルスをやっつけてくれます。

## 効率の良い換気方法は？

### ◆対角線上の窓やドアを開ける

### ◆入口は小さく開けて出口は大きく開ける

1月15日(月)の全校朝礼で『効率の良い換気』についてわかりやすい映像を紹介するので楽しみにしててください。

