

保健だより



Vol. 07

保健室

令和3年12月24日発行

明日から冬休みです。生活リズムを崩さず、楽しいイベントと宿題や試験勉強といったやるべき事とのメリハリをつけて、有意義に過ごしてください。家族の一員として、家の仕事もしっかり行ってくださいね。

年末年始は親戚等、人と集まる機会が増えますが、すすめられても、お酒・タバコは絶対にダメ！ また、休み中の時間潰しの SNS 利用では、個人情報や他の人が嫌な思いをする内容でないか、十分気を付けるようにしてください。

そしてもう一つ、カフェインの取り過ぎにも注意しましょう。カフェインは身近なものに含有していますが、特に皆さんに気を付けてほしいのがジュースのように甘い炭酸飲料として販売されている「エナジードリンク」です。

一般的なカフェイン含有量の目安（商品によって差がある）	
インスタントコーヒー	粉末スプーン1杯に 80 mg
レギュラーコーヒー	100ml に 60 mg
紅茶	100ml に 30 mg
煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶	100ml に 20 mg
エナジードリンク	1缶あたり 50~250 mg

10代の脳はカフェインの作用に非常に弱く、1日200mg程度のカフェイン摂取でも急性中毒の症状が起こることがあるそうです。そして、カフェインはその効果（中枢神経の興奮）に対して体が慣れやすいため、より強力な効果を求めて若者の薬物乱用につながるケースがあり、近年の問題となっています。

自分が傷つかない
相手を傷つけない



やめられなくなります



でもお酒です



二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。
「楽しくてつい…」では済まされません。

冬のケガ・事故に気を付けて

低温やけど



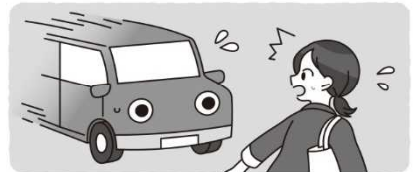
使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

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。



^{ちまた}巷では昨年にはなかった賑わいが戻ってきていますが、新型コロナウイルス変異株の感染拡大が心配されています。冬休み中、感染症対策をくれぐれも忘れないようにしてください。

- 1 毎日の検温と健康観察を続けましょう。
体調が悪い場合は自宅でしっかり休養しましょう。
- 2 3密(密閉・密集・密接)を避けましょう。
- 3 外出時はマスクを着用しましょう。
- 4 こまめに手洗いして、咳エチケットを守りましょう。
- 5 室内では定期的に換気しましょう。
- 6 家庭内でも、タオルやコップ等を共用しないようにしましょう。
- 7 規則正しい生活をして、感染症に負けないよう抵抗力を高めましょう。
- 8 心配なことや悩みがあったら、信頼できる大人に相談しましょう。

