

ほけんだより 11月号

令和4年11月11日

朝夕の寒暖差を感じる季節になりました。日が暮れるのも早くなり、最終下校時間も17時15分になっています。

新型コロナウイルス感染症の第8波がまた忍び寄っています。定期テストもある中抵抗力を落とさないよう、睡眠・食事・運動に気をつけて生活していきましょう。

横浜市立東鴨居中学校
校長 塩原 祥光
養護教諭 青石 留美



学校保健委員会開催に向けて

今年度のテーマは「歯と口の健康について」～8020を目指して～です。

ロイロノートを使ってアンケートを行いました。アンケート項目はこちら。

1. 歯みがきにかかる時間
 2. 歯をみがくと出血するか
 3. 歯や口の中のことで知りたいことはあるか
 4. ゆっくりよくかんで食事をするか
 5. 口臭（口のおい）が気になるか
 6. 歯周病というはぐきの病気を知っているか
 7. 年に1回以上は歯科医院で定期検診を受けているか
 8. 日頃から家でよく飲む飲み物は何か
 9. 歯間ブラシやフロス（糸ようじ）を使っているか
- 8020運動を知っているか



アンケート結果等は11月17日に行われる学校保健委員会で保健委員より報告し、横浜市学校保健会の歯科衛生士の増田先生からお話をさせていただく予定です。

4～6月の歯科検診で「受診のおすすめ」を渡していてもまだ、受診済みのお知らせがこちらに届いていなかったご家庭に、保護者面談の際、再度「受診のおすすめ」を発行させていただきました。その後、多くの生徒が歯医者に行き治療等を行いました。まだ治療継続中の人もいます。治療完了までしっかり通院しましょう。

また、受診のおすすめをもらってなくても、しばらく歯医者に行っていない人は歯石除去などのメンテナンスを行うと気持ちよく、そしておいしく食事ができると思います。忙しいは理由になりません。時間を見つけて行きましょう。

「自分の健康は自分で守る」 痛くなってからでは遅いですよ。

エナジードリンクによる カフェイン・糖分のとりすぎに注意

テスト前になると、睡眠時間を大幅に削って勉強している人も増えています。眠気を避けるため、エナジードリンクを飲んでいるといった声も聞こえてきます。

エナジードリンクとは・・・

- ・カフェインや糖分などの成分を含み清涼飲料水として販売されている飲料
- ・エネルギーの補給などをうたっている
- ・甘味が強い製品が多い（角砂糖10個分入っている商品もあります）



カフェインは、覚醒作用、利尿作用のある物質で、短時間に大量摂取すると吐き気や心拍数増加、めまいなどの中毒作用を引き起こすことがあります。

緑茶などの自然な商品にも含まれ、これらを日常の中で適量摂取するには害はありません。

ただし、エナジードリンクにはカフェインが多く添加されています。

カフェインには依存性があり、続けて摂取していると簡単には手放せなくなります。飲まないでいると不安が生じたり、頭痛や倦怠感が現れたりします。より強い効果を求めて、結果的に大量摂取につながってしまいます。

日本では、カフェイン摂取許容量は定められていません。そこでオーストラリアの基準を例にあげると、18歳以下の1日の摂取許容量は、体重1kgあたり3mg。あの有名なドリンク1本（355ml）には142mg含まれ、1本で1日の許容量の大部分を占めています。



体重50kgの場合（カフェイン）

1日の摂取許容量は $3\text{mg} \times 50\text{kg} = 150\text{mg}$ （オーストラリア基準）

カフェインばかりに目がいきがちですが、糖分の摂りすぎも注意が必要です。糖分を摂りすぎると、血糖値が急激に上がります。次に急激に下げる作用が働き、イライラ感や集中力の低下を招きます。

エナジードリンクに頼る生活ではなく、自分の時間の使い方や、健康を優先してほしいと思います。エナジードリンクについては、今飲んでいないから大丈夫ではなく今後の自分の健康知識として知っておいてほしいと思います。

参考：農林水産省 HP、少年写真新聞社「中学保健ニュース/カフェインが含まれる飲料との付き合い方」

「高校保健ニュース/清涼飲料水によるカフェイン中毒に注意」

おうちの方へ

先週のコロナウイルス感染者数が日本が再び世界最多となったというニュースを聞きました。寒くなり手洗いや換気も不十分になりがちです。

保健委員会によるハンカチチェックの結果、ハンカチ所持率はアップしました。今後、保健委員会では教室の湿度アップの活動を行っていく予定です。