

保健だより11月



令和5年11月2日(木)
田名部高校 定時制保健室
No.16

11月になりました。朝晩の冷え込みが一層増し、青森の厳しい冬も間近に迫ってきたように感じます。体調不良者も増えてくる時期ですが、今月は球技大会もあるので、体を動かして温まりながら寒さや感染症に負けない強い体をつくっていきましょう。

インフルエンザ警報発令中

今年は早い流行入り ~予防接種をおすすめします~

10月19日、青森県はインフルエンザの流行入りを発表しました。また、むつ保健所管内でも、10月中旬から感染者数が急増し、先週より警報(基準値30人/定点)が発令されています。手洗いやマスクの着用、換気等の基本的な感染対策を徹底し、ワクチン接種の検討もお願いします。

インフルエンザワクチン Q&A

Q. ワクチン接種すればインフルエンザにはかからない?

A. 絶対にかからない、というものではありません。
しかし、発病の予防や、発病後の重症化や死亡の予防に関しては、一定の効果があるとされています。



Q. ワクチンの効果が現れるのは接種後どのくらいから?

A. 効果が現れるまでには約2週間かかります。ピークを迎える前の接種をお勧めします。

Q. ワクチンの効果はどのくらい続くの?

A. 効果は約半年続きます。
流行は例年3月頃まで続くので今の時期に接種しておくこと今シーズンは効果的です。

保健室から 生徒の皆さんへ

季節の変わり目になり、頭痛や咳・鼻水等の風邪症状での来室が増えています。
中には、同じ症状で何日も続けて来室する人もみられます。

保健室は基本的には応急処置をする場所です。
同じ症状が続く場合は病院を受診しましょう。
受診をするほどではない場合は、薬局で薬を買ったり、生活習慣を見直したりと、自分自身で症状が改善できるように努力をする事が大切です。



学校には保健室がありますが、社会に出てからは自分で体調管理しなければいけません。
社会に出る準備期間として、自分でできることを実践していきましょう。

眠気と闘いながら頑張るあなたへ

カフェイン中毒について



カフェインはコーヒーや紅茶、エナジードリンク等に多く含まれています。眠気防止や集中力を高める目的で飲む人もいますが、過剰摂取は急性中毒にもなるため注意が必要です。

製品・飲料に含まれるカフェイン量

飲料の種類	カフェイン量	参考	
		容器	製品容量 (カフェイン量)
コーヒー	60mg/100mL	コーヒーカップ120mL (62mg) マグカップ200mL (120mg)	
煎茶	20mg/100mL	湯呑み茶碗150mL (30mg)	
ほうじ茶	20mg/100mL		
ウーロン茶	20mg/100mL		
紅茶	30mg/100mL	ティーカップ130mL (39mg)	
エナジードリンク	40mg/100mL	250mL 缶 1本 (100mg) 355mL 缶 1本 (142mg) ※製品により異なります	

一日のカフェイン摂取量の目安は？

13歳以上の青少年の目安量は、

一日 **2.5mg/kg体重** です。

(カナダ保健省提唱)

つまり…

体重60kgの場合、一日の目安量は150mg。

エナジードリンク(355mL)を2本以上飲むと、大幅に目安量を超えてしまいます。必要な時は1本まで！

☠️カフェイン中毒の症状例☠️

【精神症状】

- ・興奮 ・イライラ ・緊張 ・不安
- ・あせり ・不眠 ・妄想 ・幻覚



【身体症状】

- ・頭痛 ・胸の痛み ・吐き気、嘔吐
- ・下痢 ・頻脈 ・不整脈 ・手の震え 等

エナジードリンク 安全に正しく飲みましょう！

最近では、コーヒーやお茶より多くのカフェインを含むエナジードリンク製品をよく見かけます。それとともに、カフェイン摂り過ぎによる急性中毒の健康被害が若者に多くみられています。

- (注意) ・ 日常的な飲用を避ける
- ・ 他カフェインとの併用を避ける
 - ・ 一気に大量摂取しない
 - ・ 必要な場合にだけ適量を飲む

毎日エナジードリンクに頼らなければいけない生活は、体が休息を求めています。十分な睡眠時間を確保し、疲れをしっかりとりましょう。

