

ほけんだより

家の人にも
見せましょう



10月

2021. 10. 1

津田中学校保健室

朝晩が涼しくなりました。一日の中でも気温差があるので、服装を調節して体調管理をしましょう。規則正しい生活をし、勉強・読書・運動などに積極的に取り組みましょう。

コロナウイルス感染者の減少により、とくしまアラートも引き下げられましたが、感染力の強いデルタ株に対し、引き続き感染防止対策を徹底しましょう。

- ①3密(密閉・密集・密接)・2密・1密もさける ②話をするときはマスク着用 ③手洗い・消毒

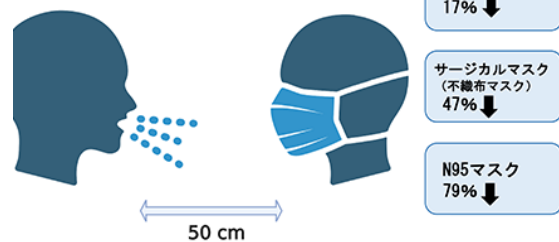
○不織布マスクの着用を! (徳島県新型コロナウイルスポータルサイト 9月23日)

「不織布マスク」は、布マスクやウレタンマスクよりも効果が高いことが示されています。感染力の強力な変異株を防ぐため、「不織布マスク」を着用しましょう。

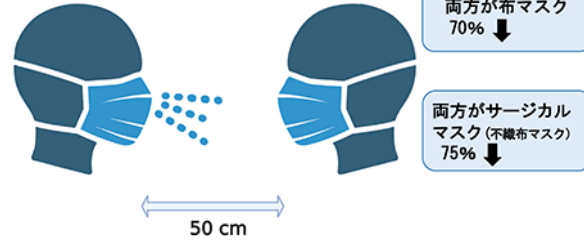
マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐこと

*近年の研究では、飛沫を出す側と吸い込む側、両者の距離感やマスクの着用状況、マスクの素材(性能)によっても、防御効果に大きな違いが生まれることが分かっています。(内閣府 HP)

聞き手だけがマスク着用



両方がマスクを着用



両方がマスクを着用すると効果が高い

○10月10日は目の愛護デー! 目の健康チェックをしよう!

●いつもスマホを30分以上連続で使っている 	●パソコンなどを使うと目がかわく 	●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている 	●目が赤く充血している
●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている 	●黒板の文字が見えにくい 	●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする 	●前髪が目にかかっている

あてはまる人は要注意

○エナジードリンクとカフェイン カフェインの取り方に注意しよう!

参考: 千葉県医師会資料

1. カフェインとは?

コーヒー・紅茶などの飲み物や食べ物・薬に含まれている物質です。

大人がとると、眠気を覚ましたり、集中力がUPするなどの良いところもあります。

2. 成長期の10代がとるとどうなる?

大人よりも強く影響を受けてしまう。中毒性があり大人になつたころに過剰摂取してしまう危険がある。

「頭痛・吐き気・眠れない・下痢・興奮する・心臓がドキドキする・(急性・慢性)中毒になるなど」

3. 飲み物などのカフェイン量は?目安は?

エナジードリンク(1本)	80~142mg(商品によって違う)		エナジードリンクは、ジュース感覚でたくさんとってしまうと大変危険! たくさん水分をとるときは、麦茶など(ノンカフェイン)がおすすめです!
栄養ドリンク(1本) 100ml	50		
コーヒー缶(1本) 185ml	92.5		
コーヒー(1杯) 100ml	60		
コーラ(500ml)	50		
煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶	20		
ダークチョコレート(1枚50g)	40		
13歳以上摂取の目安 *カナダ	2.5mg×体重 *50kgなら125mg		

10代がエナジードリンクを飲むのはおすすめしません!

エナジードリンクを飲むと、カフェインの作用で元気になる気がしますが、一時的なもので、あとで集中力が落ちたり、疲れた感じがします。目が覚めたりスッキリするのは、カフェインのある物質が神経を興奮させるからです。カフェインによって疲れや眠気の原因が解消できたわけではありません。「疲れた」と感じたら、カフェインに頼るのではなく、すいみんや栄養を見直してみましょう。

○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう! 25日~29日

中学生の時期は、持久力や筋力が発達する時期です。運動メニューを考えて取り組みましょう!

10月の目標 「1日1回、30分の運動をする」をめざそう!

☆運動習慣をチェックしよう (参考: 中学生・高校生の運動指針)

- 徒歩で通学している
- 週に3日以上、1日10~30分程度の持久力を高める運動(ウォーキング・ジョギング・水泳など)ができている
- 週に2日程度、10~30分の筋力を高める「筋力トレーニング」ができている
- 運動時などに1回5~30分の柔軟性を高める「ストレッチ」ができている

が全部に入りますか?



効果 ○生活習慣病の予防 ○心臓・肺・骨・筋肉・血管の発達 ○緊張・ストレスをやわらげる