



平成30年10月9日 大阪市立淀川中学校保健室

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツなど、じっくり取り組むのにいい季節です。ですが、朝夕と昼間の温度差が大きいので、頭痛や発熱などで保健室に来る生徒も増えてきました。体調が悪いかな?と思ったら、無理せず早めに体を休めて、次の日から元気に活動できるようにしましょう。



<10月10日は目の愛護デー>

目が疲れていませんか?

□ メガネやコンタクトが合っていない

淀川中学校の視力検査では、メガネやコンタクトをつけて測定した人で視力がCやDだった人がとても多かったです。見えにくい人は眼科やメガネ店でみてもらいましょう。



□ 乗り物に乗っている時や歩いている時にスマホやゲームの画面を見る

揺れている画面は、目が疲れやすくなります。

□ 前髪が目にかかる

髪の毛には見えない汚れが沢山ついています。目の表面を傷つけたり、めばちこの原因になったり、ちらちらして目が疲れやすくなったりします。

<p>10月17日～10月23日 薬と健康の週間</p> <p>…薬は使い方しだいで 人間の味方にも敵にもなります。</p> <p>正しく上手に利用しましょう。</p>	<p>薬をのむときは 自分勝手な判断はせず</p> <p>使用上の注意を しっかり守りましょう。</p>
<p>病院で処方された薬は勝手な判断で 他の人にあげてはいけません。 法律に触れる行為もあります。</p>	<p>薬は病気そのものを治すものではなく、 症状をやわらげ自然治癒力を目けるもの。 安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を 高めるために日頃から規則正しい 生活を送るよう心がけることが大切。</p>

カフェインも、薬です！！

カフェインは、コーヒーや緑茶、コーラ、栄養ドリンクなどに入っています。薬局で買える風邪薬や、眼気防止薬以外、健康食品などにも入っている興奮薬です。

少しの量のカフェインは、頭がさえて眠気覚ましになりますが、カフェインの量が多すぎるとカフェイン中毒になり、めまいや頭痛、手足のふるえ、イライラ、下痢や吐き気などの症状が出ます。さらに重症になると、不整脈や心停止を起こすこともあります。危険です。

カフェイン量の目安はこちら (1 g = 1 0 0 0 m g)

インスタントコーヒー	80 m g / 杯	ココア	50 m g / 杯
紅茶・緑茶	30～40 m g / 杯	ダイエットコーラ	20 m g / 杯
麦茶	0 m g		
Red Bull	80 m g / 本	Monster energy M3	142 m g / 本
リポビタンD	50 m g / 本	チオビタ	50 m g / 本

☞ 成人の中毒量はカフェイン1～3 g、致死量は5～50 gです。

大人と比べて体重の少ない子どもでは、もっと少ない量で中毒になります。

また、人によっては、とても少ない量のカフェインでも体調をくずすことがあります。飲みすぎないように注意しましょう。

