

ほげんだより 10月号

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。

10月17日 ~ 10月23日 **薬と健康の週間**

…薬は使い方をだいで”
人間の味方にも敵にもなります。
正しく上手に利用しましょう。

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。
法律に触れる行為でもあります。
同じかぜだよ！
のむ？
ダマ

薬そのむときは
自分勝手な判断はせず”
**使用上の注意を
しっかり守りましょう。**

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助けるもの。
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。

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、眠気防止薬以外、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、危険です。

カフェイン量の目安はこちら (1g = 1000mg)

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

☞ 成人の中毒量はカフェイン1~3g、致死量は5~50g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。

