

ほけんだより



令和3年
12月24日
小樽双葉高校

クリスマスにお正月、ウインタースポーツなど、待ち遠しかった冬休みがいよいよはじまります！！今日まで1年がんばった自分に「ありがとう！！おつかれさま！！」を言いましょ♪

みなさんは今年1年、健康に過ごせたでしょうか…？もし健康面で反省がある人は、学校生活や生活習慣、体調管理などの振り返りをして、来年こそはこころもからだも元気に過ごしましょ…☆

さて、今年最後のほけんだよりは「カフェイン」です。エナジードリンク好きな人は、ぜひ読んでね□!!

カフェインが及ぼす効果

コーヒーやお茶、コーラ、エナジードリンクあるいはチョコレートなど…「カフェイン」は私たちの身近なものに、ごく当たり前に含まれています。実は、カフェインには、摂取量の上限があり、成人で400mg/日、妊婦さんでは200mg/日となっています。一般的なカフェイン含有量の目安は、図Iのとおり。みんな、1日にどのくらい摂っているかな？



一般的なカフェイン含有量の目安

インスタントコーヒー

粉末スプーン1杯に80mg

レギュラーコーヒー

100mLに60mg

紅茶

100mLに30mg

煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶

100mLに20mg

エナジードリンク

1缶あたりに50~250mg

※商品によって差がある

カフェインには、摂取すると意欲や集中力が増して、眠気や疲労感が緩和されるという作用があります。テストや受験勉強のために、コーヒーやエナジードリンクに頼ったことがある人もいるのではないのでしょうか…？

10代の脳はカフェインの作用に非常に脆弱であり、1日200mg程度のカフェイン摂取でも、急性カフェイン中毒※の症状が出る可能性があります。

※急性カフェイン中毒とは・・・

短時間に多量（1000mg程度）のカフェインを摂取し、筋肉のけいれん、神経過敏、落ち着きがなさや興奮・不眠…などの症状が出ること。5000mg以上の摂取では、心停止によって死亡する危険性も。

カフェインには覚せい剤やコカインと同様の神経興奮作用もあるため、薬物やアルコール、たばことともに中毒症状や離脱症状などを問題視する専門家もいます。

私も紅茶が大好きで毎日飲んでいますが、このほけんだよりが、カフェインの作用や摂取量について、ちょっとでも気にする機会になれば…と思います。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけます。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

受験生のみなさんへ

いよいよ本番ですね。

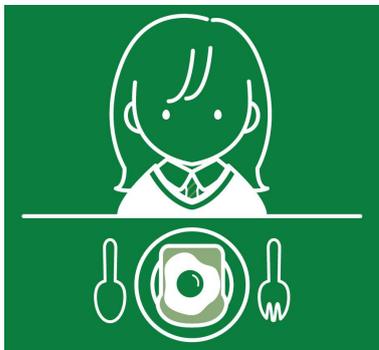
これまでやってきた自分を信じて、力を出し切ってください。

今、大切なのは「**体調管理**」です 

この時期は、本番に向けてコンディションを整えることも考えてください。

しっかり食べて、夜間に寝て、自分の最高の体調で挑みましょう！！

どんなに知識を詰め込んでも、体調が悪く、脳が働かない状態では実力が出せません。



◇朝ごはんを食べよう◇

受験生の食事として、**受験当日の朝**におすすめなのは**ごはん** です。

ごはんは炭水化物（糖質）で、分解すると糖質になり
脳のエネルギー源になります。



◇夜、寝よう◇

脳が記憶を整理するのは、**眠っている時間** 。
眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとった方が、効率よく記憶できます。