

保健だより



令和2年10月7日
川口市立戸塚中学校 保健室

9月の中旬頃から、すっかり秋めいて過ごしやすい日が続いています。保健室の来室も一旦落ち着きを見せていますが、寒さと共に、インフルエンザなどの感染症も増えますので、今まで通りの感染症対策をしっかりして感染症を予防していきましょう。また、大きな行事がない2学期。なかなか気分を変えづらいところですが、「休む時は休む、頑張るときは頑張る」とメリハリをつけて過ごしていきましょう。

2学期の発育測定が終わりました

	身長(cm)	体重(kg)		身長(cm)	体重(kg)
1年男子	157.8	48.7	1年女子	155.0	46.6
2年男子	164.4	52.9	2年女子	156.5	48.4
3年男子	167.4	57.4	3年女子	157.4	49.9

1学期の平均に比べ…

1年生男子→2.7cm

1年生女子→1.2cm

2年生男子→1.8cm

2年生女子→0.7cm

3年生男子→1.4cm

3年生女子→0.4cm

大きくなりました。

成長の時期は人それぞれ異なりますが、成長期真っただ中の中学生。体重を気にして食事を制限してしまうと、栄養が不足して骨や月経など体の成長に支障が出てしまいます。

食事の量を減らすよりも、運動や、お菓子、飲み物などをコントロールして適正体重を保つようにしましょう。

また、体重に縛られず、バランスのとれた食事、運動を心掛け、健康な体づくりを目指しましょう。

急性カフェイン中毒にご用心

「朝からエナジードリンクを飲まないで元気が出ない」

そんな声が保健室で聞かれました。今、たくさんのエナジードリンクが販売されており、好んで飲んでいる人も少なくないと思いますが、エナジードリンクによる「急性カフェイン中毒」が最近問題視されています。正しく理解し、正しく飲用するようにしましょう。

カフェインは、中枢神経を興奮させ、疲労を軽減し、眠気をおさえる作用があります。
カフェイン 1～3 g で中毒量に、5～50 g で致死量になります。

カフェイン1 g で起こりうる中毒症状

不安、ふるえ、頭痛、興奮、動悸（心臓がドキドキする）、血圧低下

さらに重症になると…

重度の不整脈、昏睡、心停止



分類	商品名	カフェイン(mg) /本	容量(ml/本)
エナジードリンク	Red bull	80	250
	Monster	142	355
	Monster energy	140	150
	Rock star	160	250
指定医薬部外品	チオビタ	50	100
	リポビタミンD	50	100
コーヒー	ドリップコーヒー	100	150
ココア		50	150
麦茶		0	150



エナジードリンクは飲みやすく、若者に人気ですが、一度に何本も飲んだり、アルコールと一緒に飲んだりすると中毒症状が出る場合があります。

飲み方には、十分気を付けましょう。

10月の保健行事

8日（木）歯科健診 3年生

13日（火）心臓健診予備日（1年生未検者対象 地域保健センター）

29日（木）歯科健診 2年生