



# ほけんしつの窓から

令和2年7月8日  
京都市立花山中学校  
校長 増田 隆生  
保健室

## どんより梅雨をハッピーに♪

- ・ア리가行列をつくると・・・
- ・鳥や虫が低く飛ぶと・・・
- ・ネコが顔を洗うと・・・

昔から言われる言い伝えです。どの言葉も、後続くのは「雨」。

雨の日が続くと、体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですね。気圧が変動したり、気温差があるので体が疲れやすくなるのです。テスト前ではありますが、しっかり睡眠をとって、生活リズムに気を付けましょう。

## 気を付けて！カフェインのとり過ぎ！

～きっかけはエナジードリンク、とり過ぎると危険～

みなさんは、「カフェインのとり過ぎ」と聞くと、コーヒーやお茶の飲み過ぎを想像するかもしれませんが、今、若者を中心に問題となっているのは、清涼飲料水に分類されているエナジードリンクや眠気目覚まし用飲料、一般医薬品に分類されている眠気防止薬によるカフェインの過剰摂取、それによる健康被害のことです。



### 【どんな症状がでるの？】

カフェインを過剰に摂取すると、神経系が過剰に刺激されて、めまい、心拍数の増加、こうふん、ふるえ、寝れなくなる、吐き気などの健康被害が引き起こされることがあります。

### 【注意することは？】

- ① 子どもや妊婦、授乳中の人、カフェインに敏感な人は、エナジードリンクの飲料を控える。
- ② 他のカフェインを含む飲料とエナジードリンクを同時に服用しない。
- ③ エナジードリンクを1日に何本も飲まない。(特に、短時間に2～3本以上飲むと危険です)

テスト勉強などで、眠けと戦うためにカフェインが含まれた飲み物を飲むという話を聞きます。エナジードリンクや眠気目覚まし用飲料を多量に飲みながら、徹夜で勉強をするのは危険なので、計画的に勉強はすすめることです！

## 手洗い石けんどんどん使ってね

毎日学校では、登校時や休み時間、昼食の前などにこまめに石けんで手洗いをしています。各階の手洗い場には固形石けん、トイレの手洗い場には液体泡石けんがつけられていますが、どちらも正しく使えば、石けんとしての手洗い効果には差がありません。



固形せっけんは、水で流しながら泡立てていきましょう。使った後は、水を切って、次の人が気持ちよく使えるようにしてください！ハンカチも忘れずに☆☆



蒸し暑い日が続き、食中毒が発生しやすい時期です。  
毎日の手洗いのために、清潔なハンカチを数枚用意しましょう。  
お弁当や水筒の持参の際には、以下の点に気を付けましょう。

### 水筒持参について

- ・ お茶は当日煮沸したお茶が良い。
- ・ 水筒から直接飲んだり、生徒同士での回し飲みはしない。
- ・ 水筒の内部・キャップは十分に洗浄し、清潔な状態にする。



### お弁当持参について



## 心臓・腎疾患・アレルギー疾患・色覚・及び子どものワンポイント相談事業について

京都市教育委員会は上記のことについて、下記の通り相談事業を実施しています。

相談料は無料で、専門医や京都市学校医会会員の医師などが相談に応じます。

今年度は、9月1日から再開予定です。ご希望の方がありましたら、学校から申し込みをしますので担任または保健室までご連絡ください。

事業内容	日時	所在地
①心臓相談事業	毎月（適宜）第2・4金曜日 13:20 ～ 15:20 [時間指定]	京都地域医療学際研究所 がくさい病院
②心臓疾患相談事業 （水中心電図）	毎月（適宜）水曜日 13:30 ～ 15:00	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町 5
③腎臓疾患相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30 ～ 15:30	児童・生徒保健管理センター [こどもみらい館内]
④アレルギー疾患 相談事業	毎月（適宜）火曜日 14:00 ～ 16:00 [時間指定]	上記と同じ
⑤色覚相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30 ～ 15:30 [時間指定]	上記と同じ
⑥子どものワンポイント相談事業	毎月（適宜）第4木曜日 14:00 ～ 16:00 [時間指定]	上記と同じ