



# 保健だより



令和2年12月21日(月)  
岡崎市立矢作北中学校  
NO.8

新型コロナウイルス感染症の第3波の到来により、岡崎市内においても感染者や濃厚接触者が増えてきました。冬は空気が乾燥するため、飛沫しやすくなり、コロナだけでなくインフルエンザ等の感染症も心配されます。寒い中での換気や、冷たい水での手洗いは苦痛ですが、気を緩めず、地道にコツコツと全員で感染症予防に取り組みましょう。

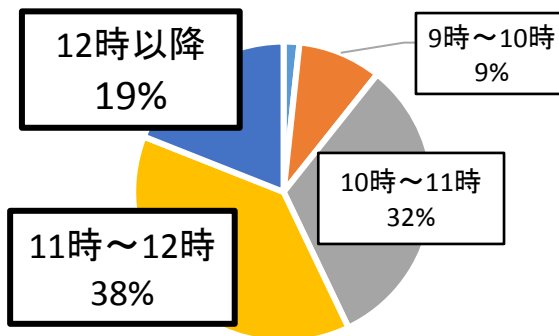
## 学校保健委員会が開催されました

12月10日に、学校医や学校薬剤師の先生をお迎えして、「矢北中生の生活習慣を見直し、抵抗力を高め感染症を予防しよう」をテーマに、矢北中生のアンケート結果をもとに、生徒保健委員、保護者、学校の代表者で話し合いを行いました。



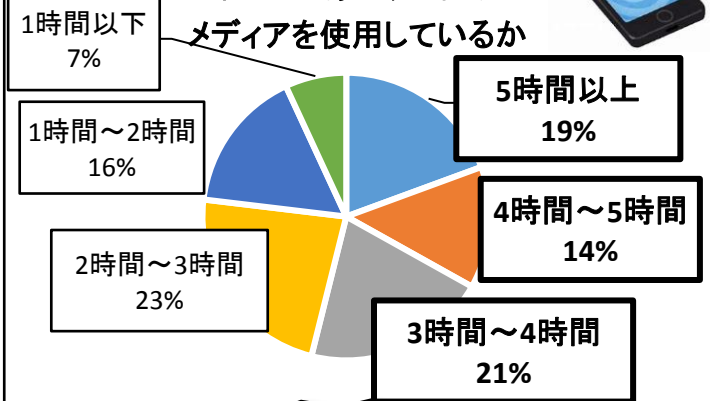
### < 矢北中生の生活アンケートの結果から >

#### 何時ごろに寝ますか



**矢北の健康問題その1**  
寝る時刻が遅い子が多い！

#### 平日1日あたりどれくらいメディアを使用しているか



**矢北の健康問題その2**  
メディア使用の時間が長い！

ゲームやSNS、動画などのメディア使用の時間が長い人ほど、夜寝る時刻が遅くなっています。寝る直前まで画面を見ている人も多いため、朝もすっきりと目覚められず、朝食もしっかり食べられなくて、午前中イライラしたり、体の調子が悪くなったりするという『悪循環』が起こります。

生徒からは、「動画を見ていると、興味のあるものが次々出るから終われない」「友達と話したり、LINEしたりするのが楽しくて終われない」等、その楽しさや魅力から、時間がどんどん過ぎてしまい寝るのが遅くなるという実態があげられました。

抵抗力を高め感染症を予防するためには、7、8時間の睡眠と栄養が大切です。**夜11時までには寝る**ことができるように、1日の時間の使い方を考えて、メディアを使う時間を家族とも相談して決められるとよいと思います。自分で考えて、「自制」できる矢北中生を目指しましょう。

## 学校薬剤師 石川由恵先生から

「我が家の携帯のルールは、『10時に充電器に置く』だが、高校3年生の娘とは闘いの毎日だった。親も苦しいがブルーライトの影響を考えて、寝る前には画面を見ない時間を作りたくて続けてきた。」とお話してくださいました。



## アルコール消毒をしよう！

ワンプッシュ(3ml)を手に取り、手洗いする時と同じように15秒間、すり込ませてください。



## 学校医 石川 真先生から

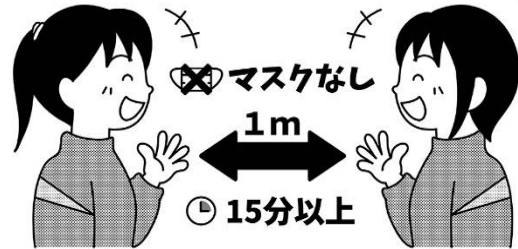
新型コロナウイルス感染症にもインフルエンザにもアルコール消毒が非常に有効。コロナウイルスの周りの王冠みたいな部分をアルコールが溶かしてくれるから、退治しやすい。コロナウイルスは人の皮膚につくと9時間くらい生きているが、アルコール消毒を15秒一生懸命すると、ほとんどが死んでくれると言われている。

## 第1回「手、洗いん！ピック」終了

冷たい水にも負けず、石けんを泡立てて、数を数えながら一生懸命に手を洗っています。



## それ、濃厚接触です



**発症した日の2日前から確認します**  
集団生活の中でも  
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

## 「エナジードリンク」飲んでいませんか？

みなさんは、テスト勉強などで夜ふかしをする時に、エナジードリンクを飲んでいませんか？エナジードリンクは、目が覚めて疲れがとれたような感覚になり、見た目もよく、他のジュースとは味が違うので、中学生のみなさんにとっては魅力的なものかもしれません。そんなエナジードリンクを頻繁に飲んだり、一度に大量に飲んだりすると「カフェイン中毒」になる危険性があります。



エナジードリンクには、大量のカフェインが入っています。カフェインは脳を刺激するので、目が覚めた感覚になりますが、しばらくその状態が続くので、夜眠りたくても眠れなくなります。カフェインを過剰摂取するとめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気などの症状が引き起こされます。依存性もあるので、薬物のようにやめられなくなったりもします。また、エナジードリンクを1日に何本も飲み、カフェインの過剰摂取で死亡した事例もいくつもあります。「おいしそうだから」「味が好きだから」「夜勉強するためにみんな飲んでるから」という理由でエナジードリンクを飲むことは成長期のみなさんには危険です。

「エナジードリンク」3本と「栄養ドリンク」1本を飲んだ直後、悪寒、手のしびれがあり、病院へ受診。医師からは、カフェイン中毒と診断されました。その後、まとめ飲みはしないようにしていますが、いまだに手放すことができません。

(Aさん)



「エナジードリンク」を飲んでカフェインがもたらしてくれる元気は、「前借りの元気」です。一時的に元気が出た後、2倍3倍の疲れがきます。その疲れをさらに元気にするために、また飲むというのを繰り返し、泥沼状態になってしまうのです。

(Bさん)

