

# ほけんだより 3月

大阪府立  
寝屋川高等学校  
保健室

冬の寒さが和らぎ、梅や沈丁花など花々の香りがうれしい季節がやってきました。春は学校がお休みの期間が長いので、この機会にこれまで振り返り、新しい年度を充実させるための準備をしてください。



## 学校薬剤師の先生からエナジードリンクについての助言をいただきました！



眠気覚ましや集中力アップのためにと利用している人もいますが、エナジードリンクは一般的なジュースではなく、その主成分はカフェインと糖分です。適度な量のカフェインは中枢神経に作用して集中力を高めてくれますが、日常的に多量に摂取したり、短時間に多くのカフェインを摂ることは健康被害をもたらすことがあります。カフェインの一日当たりの

最大摂取量は400mgです。市販のエナジードリンクには1本で150mgを超えるカフェインが含まれているものもあり、過剰摂取には十分に注意してください。

カフェインは脳に与える影響も大きく、特に糖分が多く含まれているエナジードリンクは吸収速度が速いため、10~15分で脳に成分が到達します。高校生期はまだ成長途中。脳に与える影響も大きいので、エナジードリンクに頼らず、十分な睡眠や休養を取って、勉強や運動を思いきりできる体作りをしてください。



## 忘れない！後回しにしない！ 春休みがチャンスです！

去年の春の健診で受診するように連絡をしたうち、治療がすみましたと報告してくれたのは2月28日現在で歯科26.3%、視力28.0%でした。(因みに、1年歯科31.8%、視力42.0%、2年歯科25.0%、視力21.0%でした。)

（むし歯治した？メガネ作った？）



## ★★★ 今月の健康目標 ★★★

## ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまっていきます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

今年度の保健室の利用者数は内科と外科を合わせて1064人でした。特に内科が多く(75%)、その中でも頭痛を訴える人が多くいました。

保健室はみなさんが心身ともに健康な学校生活を送ることができるように、これからもサポートしていきます。体調が悪い時やケガをした時、気持ちがしんどい時、相談したいことがある時など気軽に利用してくださいね。

1年間、ほけんだよりを読んでくださってありがとうございました。

今年度の  
保健室  
の利用者数

1064人

