

# ほけんだより



令和元年  
馬頭高等学校  
保健室

衣替えて制服が冬服になりました。

10月は、朝夕の気温差や天候による気温差が大きな時期です。晴れた日は日中25℃を超える日もありますが、雨の日は15℃くらいまでしか上がらない日もあります。事前に天気予報を確認し、気温に合わせて上着や下着を調節して、体調管理に努めてください。

また、台風は秋が本番です。いつもビショビショになって登校している人、ソックスやタオル、ビニール袋の用意を忘れずに！

気温にあわせた服装の目安	
25℃以上	半そで
20～25℃	長そでシャツ
16～20℃	薄手の上着
12～16℃	薄手のセーター
8～12℃	薄手のコート
5～8℃	厚手のコート
5℃未満	マフラーやダウン



～修学旅行・1日旅行で乗り物酔いが心配な人へ～

## こんな対策で不安を吹き飛ばそう！

前日はたっぷり寝る

朝ご飯は消化の良いものを

乗車30分前に酔い止めを飲んでおく

バスは前方の席に座る

友達と話してリラックス

酔う前に眠ってしまう

読書や細かい作業をしない

「今日は酔わない!」と信じて乗車

- もしも酔ってしまったら
- ①衣服をゆるめる
  - ②遠くの景色をながめる
  - ③エチケット袋を用意



エチケット袋は各自で用意してすぐ取り出せるところに。



薬の役目は  
からだの力を  
助けること

ケガをしたときも、病気になったときも、人の体の中ではこれを治そうと様々な力が働きます。すり傷ならきれいに洗うだけ、かぜも安静にするだけで治ってしまいますよね。このような力を“自然治癒力”と言います。

しかし、菌の力が強かったり、体が弱って病気に抵抗する力が足りないときには、薬を使って、この自然治癒力をサポートします。

ただし、薬に頼って睡眠を十分にとらないと自然治癒力がうまく働きません。「とりあえず薬!」と頼る前に、普段から規則正しい生活を送り、自然治癒力を高めておくことも心がけてください。

## 急性カフェイン中毒とは？

飲み過ぎ注意



カフェインは、中枢神経を興奮させ、疲労を軽減し、かくせいさよう覚醒作用をもたらしますが、量を増やせば効き目も強まるという考えは間違いです。1回の量、1日の量の摂り方によっては、けいれんなどの中毒症状が出るので注意してください。

★ 1度に摂る量は 200 mg まで (エナジードリンクなら1本 コーヒーなら2杯)

★ 1日に摂る量は 400 mg まで

カフェイン1g以上で起こり得る中毒症状 ※中毒量1～3g			
不安 手足のふるえ 頭痛 興奮 精神錯乱		不眠 発熱 頻脈 血圧低下 など ⇒ さらに重症になると 昏睡 心停止	
身近な飲料のカフェイン量 (mg/1杯)		ドリンク剤のカフェイン量 (mg/1本)	
コーヒー	80	エナジードリンク Red bull	80
ココア	50	Monster	140
紅茶・緑茶	40	指定医薬部外品 チオビタ	50
麦茶	0	リポビタンD	50