

# 元気が一番！



川口市立高等学校 保健室  
令和4年10月7日発行 No.8

学校行事や連休など、イレギュラーな日が続いた9月が終わり、10月に入りました。先週の体育祭では、大きなけがもなく、みなさんが全力で競技に取り組んでいる姿を見ることができてよかったです。



気温もだいが低くなってきました。体を冷やさないよう、各自で衣類の工夫をしてください。18日からは中間考査が始まります。直前に夜遅くまで勉強して体調を崩すことがないように、計画的に取り組んでくださいね。

\* ~ \*

## 勉強のお供にエナジードリンク!?!・・・それって本当に大丈夫？

そろそろ中間考査に向けて勉強しないとなあ…とと思っている人が多いと思いますが、普段どのように勉強していますか？学校に残って勉強している人もたくさんいますが、中でもエナジードリンクを飲みながら勉強している人をよく見かけます。今回は、飲みすぎると危険といわれているエナジードリンクの効果と注意点について、一緒に考えていきましょう。

### 各商品のカロリーとカフェイン・糖類の含有量

商品名	カロリー	カフェイン	糖類※
レッドブル(1缶 250ml)	113.5kcal	80mg	27.5g
モンスターエナジー(1缶 355ml)	178kcal	142mg	記載なし(炭水化物 44.7g)
ZONe Ver2.2.0 TypeT(1缶 500ml)	265kcal	150mg	61g

モンスターエナジーはカフェインの量が特に多いので飲みすぎると危険！



※WHO(世界保健機関)が推奨する1日の糖類摂取量は25g

### 効果と注意点

効果：カフェイン→疲労感の軽減・集中力を高める、糖・ビタミンB群→疲労回復  
ただし、神経を興奮させて一時的に疲れにくくさせているので、休養もしっかりとることが大切です。

注意点：カフェインの摂取量は1日400mlまでといわれています。コーヒーやお茶などにも含まれているので、エナジードリンクは1日1~2本までにしましょう。カフェインの過剰摂取は、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気等を引き起こします。また、糖類も多くカロリーも高いので、あまりおすすめしません。

【まとめ】一時的に頑張りたい時に適量(1日1~2本)を飲む程度であれば大きな問題はありませんが、1日にたくさん飲んだり、継続的に飲んだりするのは危険です。あわせて、睡眠時間を削ってまで何か作業をすることがないように心がけましょう。

## 10月10日は目の愛護デーです！

「10」を横にして見ると眉毛と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。今年度の健康診断では、両目の視力がA(1.0)以上の人の割合は、裸眼と矯正あわせて、1年次：37%、2年次：43%、3年次：39%という結果でした。これは、半分以上の人が十分に見えていない状態で生活しているということです。そのままにしておくとう視力は下がる一方で、「受診のお知らせを受け取ったけど、まだ眼科に行っていない」という人は、早めの受診をおすすめします。



### R4年度健康診断 視力検査の結果(人数・学年の中での割合)

	A(裸眼)	A(矯正)	B(裸眼)	B(矯正)	C(裸眼)	C(矯正)	D(裸眼)	D(矯正)
1年	102(25%)	49(12%)	36(9%)	70(17%)	38(9%)	76(19%)	22(5%)	11(3%)
2年	85(21%)	85(21%)	29(7%)	76(19%)	26(7%)	64(16%)	19(5%)	14(4%)
3年	93(20%)	93(20%)	32(7%)	98(21%)	40(9%)	82(17%)	25(5%)	10(2%)

※両目の視力のうち、低い方の結果で集計(A:1.0以上、B:0.9~0.7、C:0.6~0.3、D:0.2以下)

# 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

**疲れ目のサイン  
出てない？**

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

## 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

## 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

## 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

### 『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



## 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

