



後期が始まりました。年度の折り返し地点です。リフレッシュして気持ちも新たに頑張しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

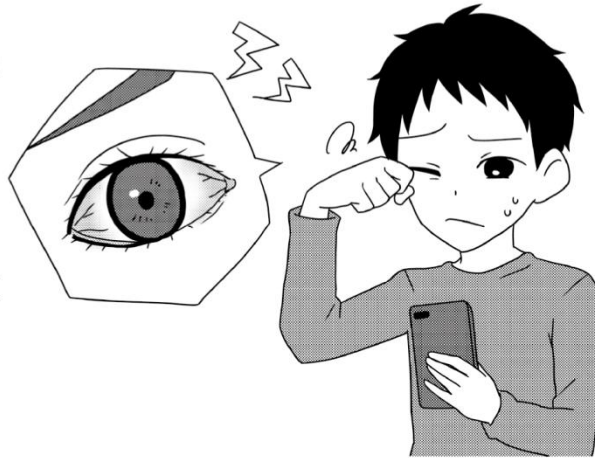
もしかして、ドライアイ？

目の乾燥に気をつけよう！

たとえば、長時間テレビを見たり、ゲームをしたあとに、目がごろごろする、パサパサすると感じ、それが続くようだと「ドライアイ」の可能性があります。ドライアイで角膜が乾くと、まぶたと目の表面の摩擦が大きくなって角膜が傷つくことがあります。チェックリストに思い当たることがある場合は、早目に眼科を受診しましょう。

● ちょっと気になるドライアイチェック ●

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい／重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> まばたきが多い |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする／乾いた感じがする | |
| <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある | |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い／かゆい | |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る／悲しいときに泣けない | |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | |
| <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい | |



感動したとき

涙の働き

- ① 抗菌物質を含み、消毒作用がある
- ② まぶたと角膜の潤滑油
- ③ 異物を洗い流す
- ④ 角膜に酸素や栄養を運ぶ
- ⑤ 悲しさ、感動など、感情の表出を手伝う

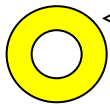


目にごみが入ったとき

エナジードリンクとカフェイン

～カフェインの取り方に注意～

最近コンビニやスーパーマーケットでエナジードリンクを買う中学生や高校生をよく見かけるようになりました。エナジードリンクはジュースやスポーツドリンクなどと同じ清涼飲料水に区分されていますが、カフェインという物質が多く含まれていますので、10代のあなた達に注意して欲しい飲み物です。



<カフェインの良いところ(大人が飲む時)>

- ・眠気を覚ます
- ・集中力アップ
- ・身体に必要な無い老廃物や余分な水分を体外に出す



<カフェインの悪いところ>

- ・胃が痛くなる
- ・貧血
- ・自律神経を乱す
- ・血管を縮める
- ・心臓の縮まる時の力が強くなる

※「良いところ」は成長期の子どものにとってはむしろ「悪いところ」に入ります。

子どもは大人よりカフェインの影響を強く受けてしまうため、

- ・頭痛
- ・不眠
- ・吐き気
- ・下痢
- ・興奮する
- ・心臓がドキドキするなどの

<飲み物のカフェイン含有量>

エナジードリンク A(355ml)	142 mg
エナジードリンク B(355ml)	113.6mg
栄養ドリンク(医薬部外品、100ml)	50 mg
コーヒー微糖 A(185ml)	92.5 mg
コーラ A(500ml)	50 mg
紅茶(茶葉で入れたもの 200ml)	60 mg
煎茶(茶葉で入れたもの 200ml)	20 mg
玄米茶(茶葉で入れたもの 200ml)	10 mg

症状が出る場合があります。

カフェインの1日の最大摂取量について日本では具体的な数値が出ていません。ニュージーランドやアメリカ、ヨーロッパなどは具体的な数値で注意を呼びかけています。カナダ保健省の一例は以下の通りです。

- ・10~12歳 1日に85mg以下
- ・13歳以上 1日に体重(kg)×2.5mg以下
(体重50kgの人は125mg以下)

眠気覚ましに飲んでいることもあるかもしれませんが、ただ、カフェインが疲れや眠気の原因を解消することはありません。疲れや眠気には休養を取ることが一番です。安易に手に入るものですので、使用には十分な知識と注意が必要です。

<参考文献 千葉県医師会発行 ミレニアム 69号>

<おうちの方へ>

(1) 体調について



朝夕めっきり涼しくなり、温度差からか体調を崩して欠席したり、来室する生徒が増えています。インフルエンザの学級閉鎖も千葉市内で出てきました。うがい、手洗い、早く寝るなど声掛けをお願いします。

(2) 医療券について

該当者に6月末に配付しました。治療が済み次第、必要事項を記入のうえ保健室に提出してください。また、11月以降も治療を継続する場合は保健室へお知らせください。

(3) 前期の終わりに「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。健康管理にご活用ください。

(4) 自然教室の引率が11月中旬にある関係で、11月分の日本スポーツ振興センター災害給付申請は11月2日締め切りとさせていただきます。