ほけんだより　11月

おうちの人と一緒に
読んでください
令和４年１１月２日
南長崎小学校　保健室

もうすぐ暦上でも冬を迎えます。トレーナーなどを肌に直接着ている子どもを見かけます。下着は汗を吸収するだけでなく、保温効果もあります。下着を着る習慣をつけ、寒さ対策を行いましょう。

１１月の保健目標は「感染症を防ごう」です。この時期から、かぜやインフルエンザが増えてきます。特に今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。今までと同じように、こまめな手洗いや手指の消毒、寒くても換気を行っていきましょう。

カフェインの取り方に注意しよう！

「〇〇依存」と聞くと、皆さん何を思い浮かべますか。６年生は保健でお酒・タバコ・薬物について学んだので、思いつく人も多いかもしれませんね。実は、カフェインにも依存性があることがわかっています。カフェインはコーヒーや紅茶、食べ物にも含まれています。その中でも、エナジードリンクにはたくさんのカフェインが入っていて、興奮作用や覚せい作用が強い飲み物です。しかし、「清涼飲料水」に区分されているので子どもでも気軽に買うことができます。エナジードリンクを飲むとカフェインの効果で元気になった気がしますが、それは飲んだ時だけです。効果が切れるとかえって集中できなくなる、飲む前より体が疲れた感じがする。他にも頭痛がしたり、胸が苦しい感じがしたりと色々な症状が出てくることがあります。特に成長期の子どもは大人よりカフェインの影響を受けやすいので注意が必要です。

校舎を見まわっていると、スリッパがならんでいないトイレを見かけます。次の人のことも考えて、一人ひとりがこころがけて、脱いだ後はきれいにならべてくれると嬉しいです。

気持ちいい
次の人にも
いいトイレ