

ろう ぜん しつ 相談室だより

かつごう
10月号

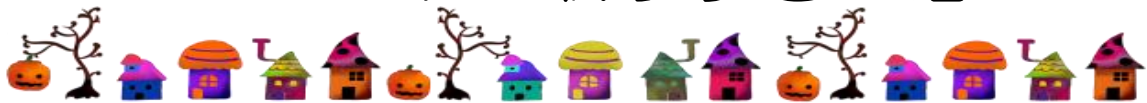
千葉県立浦安南高等学校

がっ ねんど はんぶん す くら
10月になりました。年度の半分が過ぎ、暗くなるのが
はや
早くなってきましたね。

がっごう ぶんかさい お おも たいいくさい たの ぎょうじ
学校は文化祭が終わったと思えばすぐに体育祭と、楽しい行事が
つづ じゅんぴ れんしゅう たいへん きょうりよく なに
続きますね。準備や練習も大変ですが、みんなで協力して 何かに
と く たの おも で
取り組むのも、楽しい思い出になるのではないのでしょうか。
にっちゅう あつ たいちよう ちゅうい げんき す
日中はまだまだ暑いです。体調に注意して、元気に 過ごしましょう。



と ちゅうい カフェイン取りすぎ注意



みなさんの中には、眠気覚ましにコーヒーやエナジードリンクを飲んで、遅くまで勉強
やゲームをする人もいます。それらに含まれているカフェインには、眠気を防
いだり集中力を高めたりする効果があります。

一方で、カフェインは①「慣れ」により効果が弱まる、②「元気の前借り」をしている
状態なので、体から抜けてしまうと前より疲労感が増える、という性質のため、同じ量で
は効かなくなって、徐々に量が増えていく、という傾向があります。すると短時間に過剰
なカフェインを摂取することになりやすく、重大な健康被害をもたらすことがあり、
注意が必要です。症状には身体的なもの、精神的なものどちらも含まれます。

しんたいてきなしょうじょう (れい)	せいしんてきなしょうじょう (れい)
ずつう、めまい、むねのいたみ、はきけ、 げり、てあしのふるえ、あしがつるなどの けいれん、めのまぶしさ	こうふん、イライラ、きんちょう、あせり、 ふみん、パニックほっさ、げんかく、わけ がわからなくなる、しょうどうにかられる

実は、日本では明確なカフェイン摂取量の基準が設定されていません。カナダでは、1日
あたり体重1 kgあたり2.5 mg (体重50kgであれば125mg/日)、健康な大人で1日あた
り400mg まで (コーヒーだと3~4杯) であれば

カフェインを摂取しても健康への悪影響はない
とされています。
しかし、エナジードリンクや

カフェインタブレットを重ねて摂取すると
すぐに上限に達し、中毒症状を起こすリスクが
高まるため、成分表をよく確認しましょう。
<FNNプライムオンラインより>

身近な飲み物のカフェイン含有量は？



まいしゅうもくようび そうだん たんにん ようご せんせい い よやく と
カウンセラーには毎週木曜日に相談できます。担任か養護の先生に言って予約を取ってね。