

保健だより

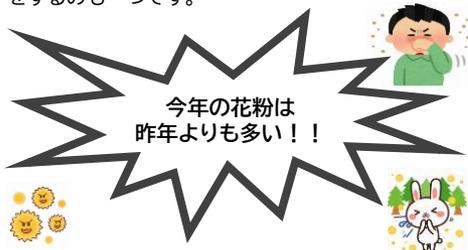
令和6年度 早春号
松山学院高等学校
管理部 保健・環境課



今年度も残すところ僅かとなりました。1・2年生は進級に向けての大切な時期になります。3年生は、新しい環境に向けて準備を始めていますか？生活リズムを整え、感染症対策、体調管理をしっかりを行い、4月から良いスタートが切れるように、心と身体づくりをしましょう。

花粉症が辛い季節に...

本格的な飛散の時期の前に早めの花粉症対策をしておきましょう。花粉症と感染症との区別がつきにくい場合や症状が重い人は病院を受診をするのも一つです。



たかが花粉症と思わないで

「花粉症」と「果物・野菜アレルギー」との意外な関係

花粉症患者の10人に1人は花粉と関連があるものを食べて症状が出現。

〈花粉と関連があるとされる果物・野菜〉

スギ・ヒノキ	トマト
【イ科】 オオアワガエリ カマカエ	メロン、スポン、トマト、ジャガイモ、タマネギ、セロリ、オレンジ、キウイ、米、小麦
【キ科】 ブタクサ	スポン、メロン、ズッキーニ、キュウリ、バナナ

症状は？

食べて、およそ15分以内に、口唇や口の中やのどに、イガイガ感、かゆみや腫れ。まれに、鼻水や結膜炎、咳や喘息、呼吸困難、腹痛、下痢、蕁麻疹がおきる。

さらに激しい場合には、「アナフィラキシーショック」に注意！→すぐに救急搬送を！



症状が出たときはどうしたらいいの？

直ちに食べるのを中止し、周りの大人(家族・教員)に知らせる。口やのどにかゆみが出た時は、冷水でうがい、小さな氷を口に含んで、様子を見る。(窒息のおそれがない状態の時に)

症状が悪化するようなら、すぐに病院受診を！



エナジードリンクってどうなの!?



エナジードリンクは、コンビニやスーパーなどで簡単に手に入れることができるため、飲んだことがある人もいられるかもしれませんが、そんなエナジードリンクにはたくさんのカフェインが含まれています。コーヒー2杯程度の適量のカフェインは良い効果をもたらしてくれますが、過剰に摂取すると身体に悪影響を及ぼします。

エナジードリンクを飲みすぎると...

※過剰摂取の場合

- ・神経を興奮させる
- ・めまい
- ・心拍数の増加
- ・不安・震え
- ・不眠・興奮・幻覚
- ・パニック発作
- ・下痢・嘔吐

中毒性

依存性



カフェインを含む食品や飲料は数多くあります。エナジードリンク等を飲んでいけないわけではありません。危険性をしっかりと理解し、日常生活に上手に取り入れていきましょう。



- 依存性・中毒性があることを認識する
- 毎日飲む習慣を避ける
- カフェインの摂取量を把握する

★カフェインに頼るのではなく★
睡眠不足・栄養不足がないか
自分の生活を見直してみよう！

～お酒について～

成年年齢は18歳
飲酒や喫煙は？



飲酒や喫煙、競馬などの公営競技に関する年齢制限は、これまでと変わらず

20歳です。

勧めない!



お酒の無理強いは、絶対にNG!
飲めない人や飲みたくない人にお酒を強いることは、命に関わります!

仲間を放置しない!



一気飲みはやめて!

酔って寝ている仲間を放置して「死亡した事例」も報告されています。飲んで楽しいだけでは済まされないことを、覚えておいてください。

