

2月4日は「立春」で暦の上では冬から春に季節が変わります。ポカポカ暖かい日もあれば、防寒対策をしっかりとって過ごす日もあります。寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気をとりいれにくくなったり、と悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。

## 毎日、朝ごはんを食べていますか？

去年の12月に鳴門高校で実施した生徒意識調査で、**朝食を1週間の半分以下しか食べない、朝食を食べないと回答した人は、1年生12人、2年生27人、3年生31人でした。**学年があがるにつれ、朝食を毎日食べない人が増えています。

・バランスのよい朝食に必要な3つを覚えておきましょう!!

### 1：ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

### 2：牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

### 3：野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

\*朝、食べる時間がない人、ダイエットのために朝を抜いている人は、コンビニなどを活用してバランスのよい朝食を摂るように心がけましょう。

菓子パンは嗜好品で主食にはなりません。サンドイッチ・おにぎりなどに換え炭水化物とタンパク質を摂りましょう。そのほかにも、不足しがちな、乳製品や果物も摂取するなどバランスを考えて朝食を摂りましょう。



## エナジードリンク多飲はカフェイン中毒の危険!!!

エナジードリンクについては法律などで明確な定義・基準はありませんが、現在、日本では、カフェインやアミノ酸のアルギニンなどの成分が入った炭酸飲料が「エナジードリンク」と称されています。

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶などの日常的に摂取する食品以外にもコーラなどの清涼飲料水にも含まれており、特に、エナジードリンクは、コーヒー、紅茶、緑茶などよりも多くのカフェインを含んでいます。カフェインを過剰に摂取した場合には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあり、過剰に摂取するとカフェイン中毒に陥ります。日本では、未成年者に対するエナジードリンクの販売規制はありませんが、海外では上図のような規制を行っている国もあります。カナダ保健省は悪影響のないカフェインの最大摂取量として、**13歳以上の青少年は、2.5mg/kg 体重/日**としています。日本で販売されている、**モンスターエナジー (142mg/355ml)、レッドブル (80mg/250ml)、ZONe (75mg/500ml)** などには、多くのカフェインが含まれています。コーヒーは、マグカップ一杯当たり90mg含まれています。鳴門高校の自動販売機でも、カフェインを含むエナジードリンクが4本販売されています。エナジードリンクを飲む機会が多い人は、成分表をみて、1本当たりでどのくらいのカフェインを摂取しているか確認してみてください。

	日本	英国	韓国	カナダ
未成年者に対する販売規制	規制なし	未成年へのエナジードリンク販売禁止の検討開始 (16歳未満または18歳未満)	全国の小中学校でコーヒの販売を全面的に禁止	子供へのエナジードリンク販売・試供品配布禁止表示規制



## 花粉と『接触しない』ために

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。

**マスク**

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。

**メガネ (ゴーグル)**

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。

**帽子**

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

## 保健室からのお知らせ

学校の管理下(授業中、部活動中、登下校時など)において、ケガ等で医療機関を受診し、支払った合計金額が1,500円以上になった場合、日本スポーツ振興センターに対し医療費の給付を請求できる権利があります。該当する人は、保健室まで申し出てください。請求のための必要書類をお渡しします。

※ 同一の負傷又は疾病に係る医療費の月分ごとに、翌月の11日から起算して2年間、請求が行われなときは時効となり、請求権を失います。

