



冬休みが始まりますね。冬休みも気を緩めず感染症対策をしっかりと行い、良いクリスマス、年末年始を過ごしてください♪ 冬休み中は、生活リズムが崩れやすく、体調を崩してしまいがちです。普段と変わらない生活習慣を心がけてください。3学期の始業式に元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています❀



### ～冬休みを元気に過ごすための3原則とその役割～

- ① 適切な運動 … 体力の維持・向上, 免疫力UP, 肥満予防, ストレスの緩和
- ② 十分な睡眠と休養 … 心身の疲労回復, 肥満予防, ストレスの緩和, 美容・美肌促進, 勉強の効率UP
- ③ バランスのとれた1日3回の食事 … 免疫力UP, 脳の栄養補給, 血糖値の安定

特に、保健室来室者の体調不良の原因に「勉強のための睡眠不足」が多く、生活習慣が乱れているように見受けられました。勉強を頑張るための**体力**, 脳の記憶を良くするのに大切な**睡眠**, 脳の活性化を促す**食事**。どれも大切にしながら、冬休みを元気に過ごしてくださいね。

カフェインの  
摂りすぎに注意!

### ⚠ 若者のカフェイン中毒が増えています ⚠

勉強や仕事などの意欲を出す時にエナジードリンクを飲むことはありますか？ ほっと一息つくときにコーヒーやお茶を飲むことはありますか？ これらの身近な食品に「カフェイン」が含まれています。カフェインによる覚醒作用や疲労の緩和は、誰でも自覚でき、気分や行動に影響を及ぼしています。一方で、カフェインの過剰摂取による中毒症状や離脱症状など、心身へ悪影響を及ぼすことがあるということを理解しておいてくださいね。

#### カフェインを含む身近な食品 (→おおよそのカフェイン量)

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| *インスタントコーヒー 粉末スプーン1杯 → 80mg     | *紅茶 100mL → 30mg            |
| *レギュラーコーヒー 100mL → 60mg         | *煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶 100mL → 20mg |
| *エナジードリンク 一缶 → 50～250mg (商品による) | その他、コーラやチョコ菓子にもごく当たり前に含まれる  |
- ☆ 気づかぬうちに摂取している場合もあります。成分表などを確認する習慣をつけましょう。



#### カフェインのメリット・デメリット

- \***メリット**…意欲・注意力・集中力の増加, 眠気を抑える(覚醒), 疲労の緩和 など
- \***デメリット**…カフェイン摂取後すぐに現れる急性症状と摂り続けるうちに生じる慢性症状があります。
  - 急性症状: 心拍数増加, 震え, 興奮, 不安, 不眠, 嘔気, めまい など
  - 慢性症状: 慢性連日性頭痛, 睡眠不足による諸症状(うつ病など), 高血圧, 骨粗鬆症
 また、日常的に摂り続けるとカフェイン中毒やカフェイン離脱症状などを引き起こします。

#### 1日のカフェインの適正摂取量の限界

欧州食品安全機関によると、1日のカフェイン摂取量の限界は、体重1kgあたり1日3mgとされています。極端な過剰摂取(5,000～10,000mg)により、死亡する危険もあるので、摂取量には注意が必要です。

#### カフェインを摂るなら午前中のみ!

カフェインは、体内に入ってから半減するまでに**3～7時間**かかります。睡眠中に体内にカフェインを残さないためにも、摂取から寝るまでに**半日程度空ける**ことが大切です。

# “生理の貧困”について知っていますか？

“生理の貧困”とは、経済的な理由などから生理処理用品を入手することが困難な状態にあることを指します。そのような人たちの為に、徳島県「コロナに負けない！女性つながりサポート事業」の取組で、本校にも生理用品が無償で送られてきました。2年生クエスト班「#みんなの生理」の協力のもと、女子トイレに生理用品を配置しました。

BOXタイプは洗面台の上に、ウォールポケットは個室にかけています



## #みんなの生理 とは？

「生理用品を軽減税率に！」という署名活動から生まれた団体です。「全ての人の生理に関するニーズが満たされ、どんな人も自分らしく暮らせる社会」を目指して活動しています。

生理用品は、自分で用意することが基本です。

しかし・・・

- 経済的な理由で生理用品が買えない
- 何らかの理由で生理用品を持ってくるができなかった
- 急に生理になってしまった など



手元に生理用品がなくて困った場合も、利用してください。  
(できれば後日、補充してもらえると助かります。)

- ※使用するときは、手洗い&消毒をして、自分が使う分だけ取り出しましょう。
- ※設置している生理用品がなくなった場合は、保健室まで知らせてください。

月経のことで悩んでいること・気になること等がある場合は、保健室まで相談しに来てくださいね。



## ◎ 正常な月経と異常な月経の目安

	正常な月経	異常な月経
月経周期日数	25～38日（変動が6日以内）	24日以内 / 39日以上
月経持続日数	3～7日（平均5日間）	1～2日で終了 / 8日以上続く
月経の量	20～140g 目安：昼用ナプキンで1時間、夜用ナプキンで2時間交換しなくても大丈夫	20gより少ない / 140gより多い 目安：ナプキンを交換しなくてもよい おりものシートで足りる

※月経周期とは「月経が始まった初日から次の月経が来る前日までの期間」をいいます

## ◎ 月経困難症（月経痛など）や月経不順の場合は、生活習慣を見直そう！

- ①ストレスケア…好きなことをしたり、軽いストレッチなどでストレスを発散！
- ②体を冷やさない…カイロや腹巻きでお腹・腰を温めましょう。足首も冷やさないように…！
- ③バランス良く食べる…エネルギー不足は痛みを増す原因です。無理なダイエットはやめましょう。
- ④軽く運動する…ストレッチやヨガ、ラジオ体操などは血行を良くし、ホルモンバランスも整います。
- ⑤よく寝る…睡眠が、体と心の調子を整えてくれます！
- ⑥自分の体のリズムを知る…月経痛の時期が分かれば、前もって鎮痛剤を飲むこともできます。イライラの時期が分かれば、ストレッチやアロマでリラックスしましょう。

**生活習慣を見直しても改善がみられない、月経が3ヶ月以上来ない、動けないくらいの痛みがある場合は、一度、病院受診することをお勧めします。**