



スマイル

平成 28 年 1 月 12 日 NO. 12
相馬東高等学校保健室

明けまして、おめでとうございます。

2016 年、申年のスタートです。今年は「丙申（ひのえさる）」。
丙は「明らか」、申には「果実が成熟して固まっていく」とい
う意味があるそうです。

2016 年は、何かを始めるといふよりも、これまでの頑張り
が形になっていく年になりそうです。勉強や部活動での頑張り
が形になっていく人もいられるでしょう。他にも、これまでコ
ツコツと頑張ってきたことを形にしていくこともできるでし
ょう。

自分には形にできるものは無いと思う人もいるかもしれま
せん。そんな人は、何かをみつける年にしてください。



今年 1 年、大切にしたいキーワード
を 4 つ。「笑う門には福来たる」といいま
すので、いつも笑顔を忘れずに！！

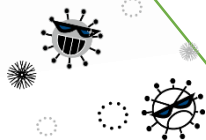
笑顔・・・笑いは最高の健康法。いつもニコニコ笑顔ですごそう！

感謝・・・「ありがとう」は魔法の言葉。どんなときにも感謝の気持ちをわすれないで！

反省・・・今日の自分はどうかだったかな？悪いところがあったら素直に「ごめんなさい」

想像・・・相手のことを思いやる気持ちを育てるには想像力が必要です。

自分だったらどうするか、相手はどう考えているか、想像することが大切です。



インフルエンザは会津地区で流行しています。今のところ、全国的にも
警報レベルになっているところはありませんが、これからが流行の本番を
迎えます。感染性胃腸炎も油断できません。予防の基本は「手洗い、うが
い、十分な睡眠と栄養」です。冬休み中に不規則な生活をしてきた人は、
ウイルスに狙われる危険度が高いですから、十分注意してください。

防災の備えは OK ですか？

1月17日は防災とボランティアの日

ボランティアはラテン語で「自分から進んです」という意味があるそうです。「いいことだから君もしなくちゃ」というのは本来の意味からするとちょっと違うかも。



私の好きなこと、私の得意なこと、私の気づきを生かして自発的に動き始めること。そこからボランティアの力は発揮されると言われます。

けれど、こうあるべき、と構えて動けないのは残念です。「私が思うボランティア」の小さな一歩を私なりに踏み出すこと、それなら今からでもできるかもしれません。



あなたの思うボランティアって？

まもなく、震災と原発事故から5年になります。5年たって、変わったこと、変わらないこといろいろですが、5年という年月は、ひとつの区切りになりますね。

1月17日は阪神淡路大震災が起きた日です。今のようなボランティアの形は阪神淡路大震災から始まっています。私たち一人ひとりにできるボランティアの形を考えてみる機会にして欲しいと思います。

そして、防災への備えを確認する日にもしてください。



know your body～自分のからだを大切に～

昨年12月21日、九州地方の20代の男性が「カフェイン中毒」で死亡したというニュースがありました。カフェイン中毒で死亡するというのは、日本で初めての事例だそうです。

カフェインは、緑茶やコーヒーに含まれる成分で、コーラなどの清涼飲料水や食品、風邪薬等の医薬品にも使用されています。



カフェイン中毒？



カフェインには気分をスッキリさせてくれたり、眠気覚ましの効果もあつたりしますが、依存する性質もあり、摂取状況によっては中毒症状が起こることもあります。動悸や息切れ、頭痛などの症状がでます。ひどくなると、痙攣や不整脈による窒息で死にいたりします。

※食品安全委員会などによるカフェインの摂取量（単位：ミリグラム）

健康な成人の1日あたりの許容量目安	400
4～6歳の子ども	45
医薬品1日上限	500
国内のエナジードリンク1本	～200
コーヒー1杯(100ml)	60
紅茶(100ml)	30

重い副作用がでる量(5～7g)をとるためには、

- コーヒー 80杯
- エナジードリンク 60本
- 眠気覚ましドリンク 40本

1日でコーヒー80杯やドリンク60本は飲まないで、ふつうに生活していれば、カフェイン中毒になることはまずありません。ただし、1日の許容量を超えた摂取を続けていけば依存症になり、中毒症状を起こす危険があることを忘れないでください。