

# ほけんだよい2月

5 向 陽 中 310 号  
杉並区立向陽中学校  
保 健 室  
R6..2.14 NO . 11



## 感染症に注意していきましょう！

2月に入ってもインフルエンザの流行がみられます。  
コロナ禍で学んだ咳エチケットや手洗い、免疫力を  
あげる生活など感染症予防に努めましょう！  
先日雪が降るなど2月は寒い日が続きますが、別名  
「梅見月」という表現があるように歩いていると梅の香りが  
して春の訪れを感じます。

本校のボランティア部が学校の周りの花壇に植えたチューリップの球根が  
ちよっぴり芽を出していたりと少しずつ春が近づいてきています。

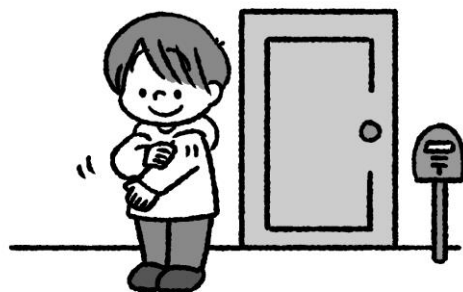
そして春は花粉も舞う季節。本校には花粉症の人が大勢います。最近見かけるのは、  
防寒着を着たまま保健室に入ろうとする人です。外で着ているものには花粉がついて  
いる可能性があります。花粉症の人のために花粉を持ち込まないようにするのも、保  
健室での大事なエチケットです。ある1年生にお願いをしたら、次からはちゃんと脱  
いできてくれました。ありがとうございます。

他の皆さんも保健室に来るときは教室で防寒着を脱いから来てください。



## 花粉対策はお早めに！

### 「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう

花粉が付着しにくい素材を着よう！



手を洗って花粉を流そう

目の周りがかゆいときには顔を洗う  
のも効果的！

## 「エナジードリンク」本当に大丈夫??

3年生は受験本番！1・2年生は最後の定期テストが近づいてきています。  
そのせいか「エナジードリンクを箱買いしてもらい毎日飲んでいる。」なんて発言が保  
健室で飛び交っています。今月は飲みすぎたら危険もあるエナジードリンクの効果と  
注意点を確認して、エナジードリンクについて一緒に考えてみましょう。

商品名	カロリー	カフェイン量	糖類
無糖コーヒー(185ml)	3Kcal	100mg	なし
R(1缶250ml)	113.5Kcal	80mg	27.5g
M(1缶355ml)	178Kcal	142mg	炭水化物 44.7g
Z(1缶500ml)	265Kcal	150mg	61g

### <効果と注意点>

**効果:**カフェインは疲労の軽減・集中力を高める。糖・ビタミンB群は疲労回復  
アルギニン(アミノ酸)筋肉増強・免疫機能の向上・血流の改善に効果がある。

**注意点:**カフェインは取りすぎると心拍数の増加、興奮、不安、震え、中毒症状として、  
不眠、下痢、吐き気等を引き起こします。大人でもカフェイン摂取量は1日400mg  
1回に摂取する量は200mgに抑えるように言われ、重篤な中毒症状に子供はなりや  
すいので10歳~12歳は最大85mgにするよう注意喚起されています。

また薬を飲んでいる人は副作用を起こすこともあるので注意が必要です。

上のグラフにもあるようにお茶やコーヒーにもカフェインは含まれます。飲みやす  
くなっているので、ジュースと同じく糖分も高く、1日に何本もたくさん飲んだり、  
睡眠時間を削って作業するために飲むのはお勧めしません。

<おすすめの取り方>とっておきの頑張りたいときに適量飲むのが一番です！

## SOGIEって、なに?

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、  
Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これに  
Sex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

### Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

≡性的指向



好きになる性。恋愛対象は  
どんな性別の人か。

例:好きになるのは男性/女性/  
性別にこだわらないなど。  
恋愛感情を持たない人もいる。

≡性自認



心の性。自分の性を  
どうとらえているか。

例:自分を男性/女性と思う、  
どちらでもない/どちらでも  
あると思うなど。

≡性表現



服装や髪型、  
しぐさ、言葉遣いなど、  
どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい/はきたくない、  
一人称の使い方など。