

2025. 7. 23
松本工業高校
保健室

8月7日は立秋。昔はきつこの時期になると涼しかったのですが、今の日本では秋はまだまだ先。温暖化の影響で少しずつ平均気温が上がっていて、命の危険も感じるような暑さにある日もあります。暑い夏を乗り切るためには夏休み中も生活リズムを崩さずにメリハリのある生活をキープしていきましょう。



保健室からの提案

自分を 知るための 心と体の

自由 研究

自由な時間ができる夏休み
は自分の心と体と向き合う
のにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間
をつくってみませんか？

睡眠時間は 何時間がちょうどいい？

人によってちょうど
いい睡眠時間は異な
ります。
日中に眠くならない
のが目安です。



一日の食事の栄養素、何が多い？ 何が足りない？

一日の自分の食事の記
録をつけて、含まれて
いる栄養を調べてみま
しょう。



何をしているときが 一番リラックスできる？

いつものリラックス法
やストレス解消法に加
えて、この機会に新し
いものも試してみま
しょう。



一日のスクリーンタイムを 調べてみよう

メディアに触れている
時間を調べてみましょ
う。多すぎるな、と思
ったら違うことに挑戦
するチャンスです。



一日に歩いた歩数を 調べてみよう

歩数計のアプリなどで
歩数を記録してみよう。
運動不足になっていた
ら、室内でできる軽い
運動にもチャレンジ。



ゴクゴク飲む前にちょっとストップ！ 飲み物の中身、知っていますか？

自動販売機で飲み物を買うのはどんな時ですか？

のどが渇き水分補給として飲み物を買うことが多いと思います。
炭酸の甘い飲み物は、冷たくてシュワッとした飲み心地のため
飲んだ時は美味しいですが、炭酸による満腹感が出て食欲が低下
したり、もったのどが渇いてしまいます。

その原因は飲み物に含まれている糖分の量にあります。

糖分の多い飲み物を飲んで急激に血糖値が高くなるとのどが渇くため、また甘い飲み物を飲むという悪循環により、だるさ・腹痛・吐気などの「ペットボトル症候群」を引き起こします。



松工祭の保健委員会展示で「飲み物に含まれる砂糖の量」を見える化してみたら・・・



★ 500mlあたりの砂糖の量 ★

ミツ矢サイダー	55.0 g
コカ・コーラ	59.5 g
カルピスウォーター	55.0 g
ポカリスエット	31.0 g
エナジードリンク	50.0 g

WHO（世界保健機構）は糖分の摂取目安として「1日の総カロリーの5%未満（成人で25g）」を推奨しています。飲み物によっては1本で目安を越えてしまいます。

エナジードリンクって、どんな飲み物？

エナジードリンクはカフェインや糖類、その他ビタミンなどを添加した清涼飲料水です。カフェインは適量摂取することで眠気を覚ます効果がありますが、カフェインの効果が切れると脱力感が強くなったり、常用によりたくさん飲まないと効かない状態（依存）になってしまいます。また、過剰摂取によりめまい、不眠、吐き気が生じたり、常用により腎機能が低下し血尿が出たり、急性中毒で救急搬送される事例もあります。

カナダ保健省ではカフェインの摂取基準を「13歳以上の青少年は2.5mg/kg体重/日」としています。
例えば、体重60kgの人は1日に150mgまでとなりエナジードリンク1本で越えてしまいます。

★ 飲み物のカフェイン含量 ★

コーヒー	60mg/100ml
煎茶	20mg/100ml
エナジードリンク	32~300mg/100ml

2・3年生に実施した生活習慣アンケートによると、エナジードリンクを

「ほとんど飲まない」…60%

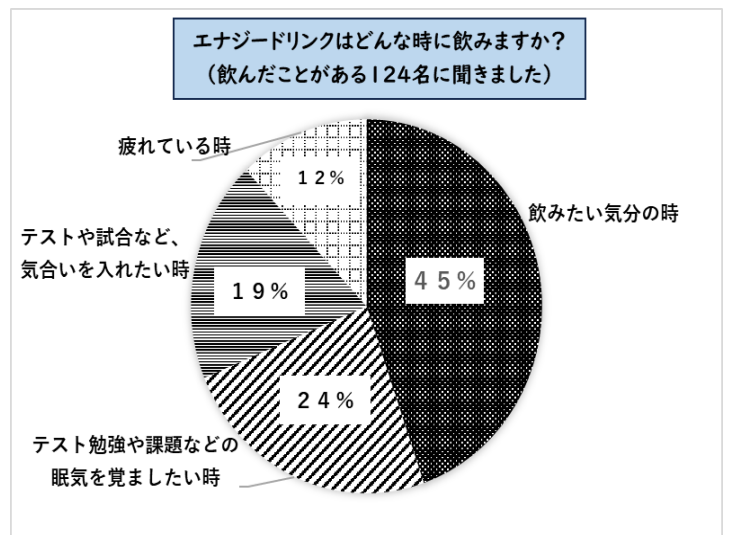
「月に1回ほど飲む」…23%

「週に1回以上飲む」…17% でした。

中には「毎日飲む」という人もいました。

また、どんな時に飲むか調査したところ「飲みたい気分の時」に飲む人が多く、ジュース代わりに飲んでいる人もいます。（右のグラフ）

エナジードリンクは水分補給に飲むものではありません。エナジードリンクに頼る前に、バランスのとれた食事と休養、時間の使い方を工夫しましょう！



見えない糖とカフェインにご用心！

あなたは何を選んで飲みますか？