



名古屋市立中央高等学校（昼間定時制）保健室

6月になりました。梅雨の時期に入り、朝起きた時に雨が降っていると、「雨の中、学校へ行くのか…」とちょっと憂鬱な気分になってしまうこともありますね。そんな時は、お気に入りの洋服を着てみたり、明るい色のアイテムを身に着けてみたり、コンビニで好きなお菓子を買ってみたり、アップテンポな曲を聞きながら朝の準備をしてみたり…少し自分のテンションが上がる工夫をしてみませんか？

私はお気に入りの映画を見ながら朝ご飯を作ったり、お弁当のおかずを好きなものばかりにしてみたりしています。

自分の機嫌を自分でとれる工夫が見つかったら、毎日の生活が少し楽に感じるかもしれません。



### エナジードリンクの危険性…知っていますか？

エナジードリンクとは、主にカフェインや糖類、その他ビタミンなどを添加した清涼飲料水のことです。エナジードリンクはカフェイン量の規制がなく、多いもので150mgのカフェインが入っています（栄養ドリンクでも多くて50mg程度）。カフェインの効果として、眠気がとれたり、頭がすっきりして集中しやすくなったりするため、眠気覚ましや気分転換にと人気が出ていて、最近では様々な種類のものが出回っています。

しかし、飲み方を間違えるとカフェイン中毒やカフェイン依存症になる危険性があることが指摘されています。

エナジードリンクにはコーヒーの3倍近くのカフェインが入っているものもありますが、炭酸飲料のため一気に飲み干してしまう人がいます。カフェインを一気に過剰摂取すると、胃痛や吐き気、強い鼓動、不眠、めまい、けいれんを引き起こすことがあり、それがカフェイン中毒の症状です。

また、エナジードリンクを飲むと頭がすっきりした感覚になりますが、効果が持続するのは4時間程度です。効果が切れた後に、その効果を求めて再び飲んでしまう…これが依存症です。そして、それを繰り返していると耐性がついてしまい、同じ効果を得るために飲む量が増えるばかりか、飲まない時間にイライラしたりするようになってきます。

エナジードリンクは自動販売機でも気軽に購入できますが、危険性があることをしっかりと理解し、他の清涼飲料水のように気軽に飲んだり、頻繁に飲んだりするようなことがないよう、気を付けましょう。

参考：NHKジャーナル『「エナジードリンク」飲みすぎの危険性とは』（2025.3.19放送）

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間



歯科検診の結果はどうでしたか？

虫歯があるかないか、ということばかりに注意が向きがちですが、もう一つ意識してもらいたいのが「歯肉炎」です。

結果のお知らせで、「軽い歯肉炎(GO)があります」や「歯肉炎(G)があります」に該当していた人は、「虫歯じゃないからいいや」と思わずに、ぜひ一度歯科で診てもらってください。

## 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています\*。

### 歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

### ➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

### 毎日の 歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



## 色の見え方(色覚)について



「色覚特性」とは色の見え方や感じ方が、色覚正常といわれる人と異なっている状態のことを言います。色覚特性のある人は「色が全くわからない」、「運転免許が取得できない」と言った誤解をされていることがあります。色の区別が普通の人よりも困難であるだけで、日常生活にはほとんど支障のない程度であることが大半です。ただ、「色覚特性」が疑われる場合、自分の色に対する特性を知っておくことが、将来の職業や進路選択の際に参考になる場合も有ります。

自分の色覚について、知っておきたい・相談したい等の希望があるときは、一度保健室に声をかけてください。