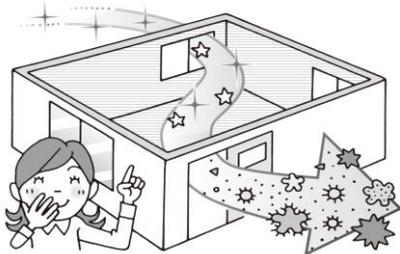


これから冬に向かって、ぐんぐん気温が下がってきます。空気が乾燥し、気温が下がってくると、ウイルスがまん延しやすくなります。これからも基本的な感染症予防対策や体調管理を行い、毎日元気に過ごしたいですね。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



＼寒い冬こそ、換気が重要！

寒くなってくると、ついつい教室のドアや窓を閉め切ってしまうがちになりますね。

しかし！感染予防の観点だけでなく、新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。対角線上に開け、空気の通り道を確認しましょう。



カフェインの取り過ぎには注意しよう！

皆さんは普段から、カフェインの量を意識して摂取していますか？眠気を覚ますため、おいしいからなどいろいろな理由で、カフェイン含有飲料を飲むことと思います。一定量飲む分には、大丈夫ですが、飲み過ぎてしまうと体に悪影響を及ぼすことがあります。

主な飲み物に含まれるカフェイン量

レギュラーコーヒー(100ml)	60mg
紅茶(100ml)	30mg
煎茶、ウーロン茶(100ml)	20mg
コーラ(500ml)	50mg
エナジードリンク(1本)	36~200mg

1日あたりのカフェイン摂取量の目安は、13歳以上の子どもは、 $2.5\text{mg} \times \text{体重}$ とされています。

例) 体重が50kgの場合
→125mgが目安です

摂取しすぎると及ぼす体調の変化

- ・落ち着きのなさ
- ・神経過敏
- ・興奮、不眠
- ・利尿
- ・筋肉のけいれん、こむら返り
- ・頭痛
- ・胃腸系の障害
- ・考えがまとまらない、会話にならない 等



よく学校でエナジードリンクを片手に歩いている生徒を見かけます。正しい知識を身につけ、カフェインの量を確認しながら、飲み過ぎには注意して生活してみましょう。

また、疲れや眠気を感じた時は、カフェインに頼るのではなく、**生活習慣を見直す**ことが大切です。