



みなさん、上宮祭は楽しかったですか？

様々なクラス・クラブ・生徒会・有志などのみなさんの活躍が見られました。準備から本番当日まで、本当におつかれさまでした！

最近は朝晩が涼しくなってきましたね。来月のはじめには定期考査もあるので、気温の変化や睡眠不足などによって体調を崩さないようにしましょう！

### 定期考査に向けて気をつけよう



#### カフェイン過剰摂取

めまい、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

世界各国ではカフェインの摂取量の基準が設定されています。  
 カナダ:「1日あたりの摂取量として、健康な成人で 400 mg まで」  
 EU:「成人では 1 日 400mg 未満、1 回の摂取量 200mg 未満」  
 日本:設定されていない

飲料名	1本あたり	100mlあたり
モンスター エナジー (355ml)	142mg	40mg
レッドブル (185ml)	80mg	43.2mg
ポスカフェイン (245ml)	200mg	81.6mg

→ カナダやEUの基準値を参考に、自分の体調に合わせて過剰摂取を防ぎましょう！

#### 睡眠不足

～睡眠の質を上げる「3つの快眠スイッチ」～



#### 副交感神経

交感神経が優位になると、血圧や脈拍数が下がり、呼吸が穏やかになって眠りに入りやすくなります。

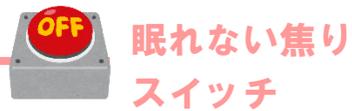
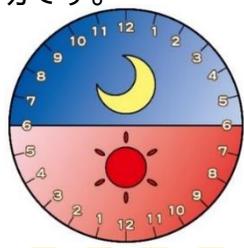
#### スイッチをONするために

- 寝る前に…
- ぬるめの湯で入浴
- ゆったりした音楽を聴く
- 読書
- アロマをたく



#### 体内時計スイッチ

体内時計(朝めざめて夜眠くなるリズム)を乱さないためには、朝起きたらまずは日光を浴びて「体内時計のスイッチ」を入れることが大切です。



#### 眠れない焦りスイッチ

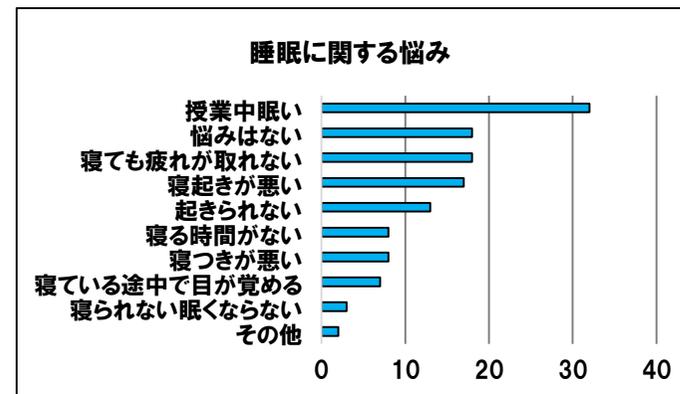
不眠に悩んでいる人は「眠らないといけない」という焦りから、余計に眠れなくなることがあります。

#### スイッチをOFFするために

- 眠くなるまで寝床に入らない
- 10分ほど経っても眠れない場合、一旦寝床から出る



参考: NHK健康チャンネル 睡眠休養感と健康の関係と睡眠の質を上げる3つの方法



保健委員会による「睡眠のための工夫」インタビュー動画が YouTube にアップされます。ぜひご覧ください！



### 新型コロナ、インフルエンザが増えました…



新型コロナウイルス感染症年代別感染者数 35週 (8月28日～9月3日)

右の図は大阪府の8/28～9/3の新型コロナ感染者情報です。10代の感染者数が多いです。現在、マスクの着脱は個人の判断に委ねられています。

	0歳	1～4歳	5～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	合計
男	97	218	292	416	149	152	177	189	161	131	127	2109
女	79	190	267	410	173	213	220	210	157	184	149	2252
計	176	408	559	826	322	365	397	399	318	315	276	4361

大阪府 HP より

だからこそ、大阪府感染症情報を注視し、マスクの着用や基本的な感染対策をしっかりしましょう。また、疲れていると免疫力が下がります。十分な休息、適度な運動、栄養補給で体を回復させ、感染症にかからないようにしましょう。



### 受診報告書の提出をお願いします！

1学期にお渡しした総合検診・歯科検診の結果で「要受診」や「要精密検査」などと指示があった人は、受診し、保健室に「受診報告書」を提出する必要があります。未提出の人は、早急に受診し提出してください！

