

ほけんだより12が

平成29年12月11日
南風原高校 保健室

気がつけば、今年も一年が過ぎようとしています。2学期は、体育祭に始まり・ロードレース大会と多くの行事がありましたね。後はクリスマス、冬休みを待つばかり♪ですが、深夜まで盛り上がるのは厳禁× 免疫力低下、体調を崩す原因になりますよ！



エナジードリンクによるカフェイン中毒に注意！

カフェインは過剰摂取に注意が必要です！

眠気がなくなったり、元気が出るということで、カフェインが大量に含まれたドリンクが若者たちにも人気のようです。カフェインは中枢神経に作用して、眠気を防ぎ、集中力を高める一方、過剰に摂取すると、心拍数の増加、不安、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。また、急性カフェイン中毒で死亡する例も出てきて問題になっています。カフェインは今人気のそうしたドリンクだけでなく、コーヒーや紅茶、緑茶などにも含まれるとても身近なものです。だからこそ、カフェインの過剰摂取には注意が必要なのだということ、しっかりと頭に入れておいてほしいと思います。

本校の生徒からも、テスト期間や徹夜するときにエナジードリンクを飲んでいるという話を耳にします。

また、町中や正門前で宣伝用としてエナジードリンクを配布しているようですが、安易に飲むのはオススメできません。

2011～2015年に
カフェイン中毒で救急搬送

101人

そのうち心停止 **7人**

うち死亡 **3人**

(日本中毒学会より)

エナジードリンクを飲むときには

日常的に飲まない

家に常備しない



急激な摂取を避ける

風呂上がりは吸収されやすいので危険！
一気に飲まない！

人のいない場所で飲まない

具合が悪くなったときに助けを呼ばません

あなたの性への理解度テスト！

さて、何問正解できるかな？



Q	以下の質問に○か×で答えて下さい。	○・×
1	生理中にセックスしても妊娠しない。	
2	生理不順なら、めったに排卵がないから避妊の必要がない。	
3	初めてのセックスでは妊娠しない。	
4	セックスの後、コーラや炭酸ジュースで洗うと妊娠しない。	
5	コンドームは射精の直前につければよい。	



正解はすべて×

【解説】

- ①生理が続いている間も排卵することはあります。その時期にセックスがあれば妊娠の可能性はあります。
- ②めったにない排卵が起こったときにはどうしますか？生理不順の人こそ望まない妊娠を回避することが難しいと思って下さい。
- ③生理が始まっていれば誰しも妊娠の可能性がります。
- ④子宮頸管粘液に入り込んだ精子を洗い流すことはできません。
- ⑤勃起したときから精子は出ています。性感染症予防にもなりません。

お酒やタバコ、法律違反です。

絶対に×！

SNSでの出会い・書き込みに注意

あいつ、ムカつかね？

行ってみる？

だよな。

どうする？

会わない？

傷つかない **冬休** み 傷つけない

妊娠・性感染症という危険。

性的接触 No Good!

自分の身は自分で守る。

自分の命は関わってくれる人みんなの命。だから、大切にね。

悪い誘いをする人はきっと心がさみしい人。同調しないで寄り添ってあげたいね。