

HARMONY

平成26年9月4日発行

—— 今月の保健目標 ——

からだを鍛えよう

2学期が始まり、体育大会に向けて力を合わせていきましょう。体育大会を成功させるためには、みなさんの心とからだが大切です。

—— オアシス コーナー ——

率先行動の先輩すごい

岐阜県 智典くん(16才)

私はテニス部に所属しています。テニスコートは水はけが悪く、雨が降った後は水抜きをしないと練習ができません。

本来、水抜きは部員全員でしなければなりません。雨だからといって部活にこないと、コートは水がたまったままで、翌日の部活も危うくなってしまいます。

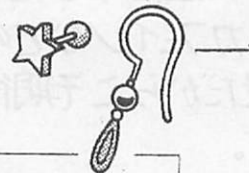
あるとき、一人の先輩が黙々と水抜きしている姿を見かけました。他の部員はしゃべったり、座っていたりしているのに、その先輩は一所懸命、水抜きをしていました。

その先輩は、普段の練習からやる気が伝わってくるような人でした。どうしてそんなに頑張っているのかと聞くと「早く練習がしたいから」と答えてくれました。私も先輩と一緒に水抜きをするのは当たり前のこと。当たり前だけどみんながやりたがらないことを、当たり前前にできる先輩はすごいと思いました。私も当たり前のことを当たり前前にできる人間になりたいです。

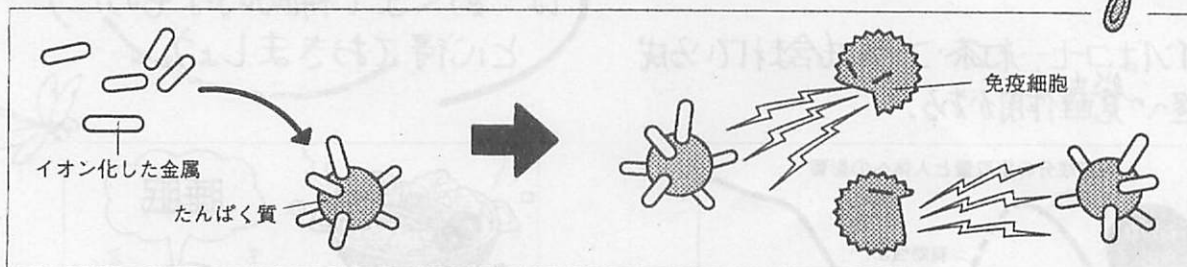
2014.7.4 中日新聞

みなさんの身のまわりには、「当たり前」にやること、がいくつかあると思います。一つでも多く自分からできるとよいです。

—— 健康豆知識 「金属アレルギーに注意しよう……」 ——



■金属アレルギーが起きる仕組みは？



金属が汗などと接触することで金属の表面がイオン化し、皮膚のたんぱく質と結びつき、皮膚が赤くなったり、湿疹ができる。

■アレルギー反応を起こす金属は？

ピアスや時計などに含まれる金属には、ニッケル、コバルト、クロムなどがあります。どれも金属アレルギーの原因となります。

栄養ドリンクって?

テレビや広告で目にする栄養ドリンク。「元気になれる」「健康に良い」と宣伝していても、実は正しく利用しなければ健康被害を受けることもあります。栄養ドリンクについて知っておきたいことを紹介します。

■栄養ドリンクとは・・・

栄養ドリンクは主にビタミン類が含まれている飲料である。人体に作用を及ぼすことが目的とされる「一般用医薬品、医薬部外品」が販売されている。また清涼飲料でも栄養ドリンクと同程度の量のカフェインを含んでいることがあるので成分表示をよく見る必要がある。



〇〇ドリンク
〔効能〕 肉体的疲労・精神疲労の 栄養補給・滋養強壮
〔用法・用量〕 成人（15歳以上） 1日1瓶（100mL）を服用。
〔成分〕
〇〇〇〇・・・・・・▲▲mg
ビタミン〇・・・・・・▲▲mg
無水カフェイン・・・・・・▲▲mg
〇エキス・・・・・・▲▲mg
〔使用上の注意〕 〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
指定医薬部外品

薬（→人体に作用を及ぼす）		食品
一般用医薬品 （第1～3類）	医薬部外品	清涼飲料
薬局で販売	スーパー、コンビニエンスストア、 薬局で販売	スーパー、コンビニエンスストアで 販売
効能・効果を明記している		効能・効果を宣伝することはできない

■有効か、有害かは「量」によって決まる

栄養ドリンクは、他の飲み物に比べると、カフェインが全体量に対して多く含まれている傾向があるので、取り過ぎに注意する必要があります。

カフェインなどの特定の成分は適切な量だからこそ期待した効果が得られます。

※カフェインはコヒー、紅茶、コーラにも含まれている成分で神経への覚醒作用がある。

✦ 疲労や寝不足には、
栄養や休養が一番！

健康保持の基本は、栄養バランスの良い食事や十分な休養、睡眠を取ることです。栄養ドリンクは、あくまで補助的なものと心得ておきましょう。

