

ほけんだより 5月

2026.05.11 寝屋川高校全日保健室

新年度が始まって1ヶ月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。今年は4月から最高気温が高くなる日が増えていきます。身体が暑さに慣れていないと、思った以上にストレスがかかり、疲労します。いつもより長めの休養を心がけましょう。

そろそろ

熱中症に注意

4/22(水)～令和8年度の暑さ指数(WBGT)と熱中症特別警戒アラート・熱中症アラートの情報を環境省のHPで公開しています。本校でも、保健室前に掲示します。5月でも夏日(最高気温が25℃以上)や、真夏日(最高気温が30℃以上)となることもあります。最高気温が40℃以上の「酷暑日」も新設されました。身体がまだ暑さになれていないため、熱中症に注意しましょう！

食物アレルギーについて知ろう～学園祭に向けて～

食物アレルギーと聞くと、どんな食品、症状を思いかけますか？発症数の割合が多く、重篤な症状が現れやすい9品目は「特定原材料」として表示が義務づけられています(2026年4月1日～カシューナッツが追加されました)。症状としては、全身じんましんや咳、呼吸困難、嘔吐、下痢など多岐にわたり、特に急速に全身症状が進行するアナフィラキシーショックは、命に関わる重篤な事態を招くおそれがあり注意が必要です

NEW! 特定原材料9品目
食物アレルギーの原因となりやすい食品として、表示が義務付けられている9品目です。

えび	かに	くるみ
小麦	そば	卵
乳	落花生	NEW! カシューナッツ

「カシューナッツ」が新しく追加されました



↑過去の食品模擬店
アレルギー表示

皆さんは高校生になり、行動範囲が増え、自宅外で家族以外の人と食事をする機会も増えたのではないのでしょうか？学校生活の中でもお菓子をあげたり、もらったりすることもあるでしょう。自分の身を守るのは自分自身です。食物アレルギーのある人は情報を得てきちんと意思表示を、食物アレルギーのない人も知識を持つておくことが必要です。

来月開催される学園祭では、調理部門の模擬店ではもちろん、他でもお菓子や飲み物等の食品が提供がされる機会があります。使用する食材の表記を行い、出店する側も購入する側もお互いが気持ちよく過ごせるように、確認を怠らないように気をつけましょう。



普段何気なく摂取している飲み物にカフェインが入っていることや、カフェインの作用を知っていますか？「眠気覚ましに何本も飲む」「テスト前に一気に飲む」「毎日飲み続ける」等習慣化しないように気をつけましょう。水分補給は水やお茶を中心に、眠い時は無理をせず、睡眠を確保し、身体を休めましょう。

14日(木) 歯科欠席者検診

15日(金) 検尿2次(対象者)

26日(火) 内科欠席者検診(1・3年生)

25日(月) 防災避難訓練

29日(金) 心臓2次検査(対象者)

5月の予定



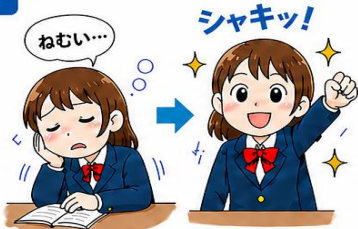
カフェイン中毒に注意!

～正しく知って、上手につきあおう～



1 カフェインってなに？

コーヒーやエナジードリンク、お茶、コーラなどに含まれる成分で、眠気を覚ましたり集中力を上げたりする働きがあります。しかし、とりすぎると体に悪い影響が出ます。



2 カフェイン中毒とは？

とりすぎによって起こる体調不良のことです。

主な症状

- ドキドキする(心拍数の増加)
- 手のふるえ
- 頭痛・めまい
- 吐き気
- 不安・イライラ
- 寝つけない(不眠)

ひどい場合は、救急搬送されることもあります。



3 カフェインが入っている飲み物



特にエナジードリンクは1本でも多い量のカフェインが含まれていることがあります。

4 こんな飲み方は危険!

- 眠気覚ましに何本も飲む
- テスト前に一気に飲む
- 毎日飲み続ける

「ちょっと元気になるから」と習慣化すると要注意!

