



ほけんだより

令和8年7月2日（木） 糸島市立前原東中学校 養護教諭（興膳）

6月末は天候の影響もあり、体調不良で保健室へ来る人がとても多くいました。祝日もなく心身ともに疲労がたまりやすい月でしたが、なんとか乗り切りましたね。梅雨が明けると、一気に気温が高くなることが予想されます。夏休みの間も生活リズムが大きく崩れないよう注意し、暑さに負けず元気に楽しみましょう！

今月は、夏に気を付けたい2つの“落とし穴”を紹介します。



落とし穴①

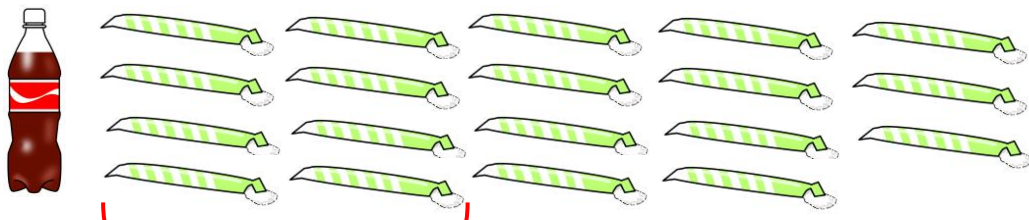
暑い日に冷たいジュース！おいしいけれど…

クイズ： 500ml のジュース1本に入っている“糖”の量は、スティックシュガー（3g）何本分でしょう？



何本分？

答え：代表的な炭酸飲料3種を調べてみると、“約16～19本分”でした。



1日の糖摂取量の目安は“約8本分”（WHOの推奨量）です。

つまり、ペットボトル1本だけで、2日分を超える糖を摂取することになります。ジュースの糖は液体なので、すぐに腸へ達して、血糖値を急上昇させます。すると…



- ・だるい
- ・眠い
- ・のどが渇く などの症状が出て、夏休みを思いきり楽しめないかもしれません。

飲みすぎが続くと、肥満やむし歯、心臓や腎臓の病気にもつながります。

“**栄養成分表示を見る**” “**コップに注いで飲む量を調整する**”といった習慣をつけると、自分の健康を管理する力が身に付きますよ。





落とし穴②

お酒を勧められた！ちょっとならいいよね…

夏休みはイベントや親戚が集まる機会などがあり、お酒を勧められることもあるかもしれませんが、皆さんの年齢での飲酒は法律で禁じられています。

なぜでしょうか？

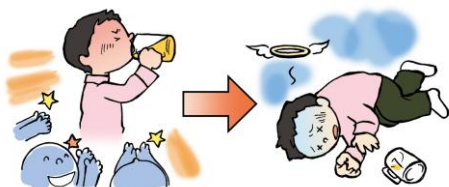
そもそもお酒は、20歳以上であっても飲み方によっては命にかかわるものであり、適切な知識と判断力が必要です。

- ・ 酒に酔った状態＝脳が麻痺している



大脳…思考などの理性 **海馬**…記憶 **小脳**…歩行などの運動機能
これらの部分が麻痺し、「記憶がなくなる」、「まっすぐ歩けない」などの状態になります。

- ・ “**脳幹**” まで麻痺すると「**急性アルコール中毒**」になる



「一気飲み」などの危険な飲み方は**急性アルコール中毒**につながりやすく、呼吸や意識に異常が出ます。救急搬送されるのは 20 代の若者が圧倒的に多く、**お酒に慣れていない**ことが要因と考えられます（東京消防庁 HP より）。

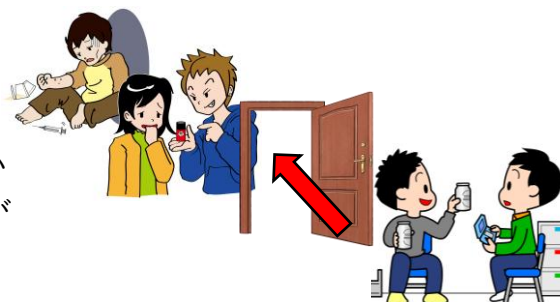
みなさんの体は脳や骨・内臓機能などが発達途中であるため、お酒の影響を受けやすい（＝病気や依存になるリスクが高い）ことに加え、経験が浅いため、命の危険を伴う事故につながりやすいことが、理由として挙げられます。

タバコやお酒と薬物の関係

7月9日（木）に薬物乱用防止教室が行われます。

皆さんは「**ゲートウェイドラッグ**」という言葉を知っていますか？**より有害性の強い薬物への「入口」となる薬物**のことで、タバコやお酒がその機能を果たすこともあ
ると言われています。

例えば、**タバコ**を吸ったことのある子どもは**大麻**を使用することへの抵抗感が低くなり、
大麻を使用するようになると、より依存性の強い**覚せい剤**にも手を出してしまう…といったことが
起きやすいのです。



違法薬物は危険だ！と思っていっても、お酒はそこまで…と感じる人は多いでしょう。
しかし、未成年の段階でその壁を越えてしまうことが危険なのです。強い意志をもっ
て、きっぱりと断れる人になってほしいと思います。