

令和4年度

# 学校保健・給食委員会資料

- 現況報告（保健・体育・給食）
- 資料 「エナジードリンクについて」



# 令和4年度 本校児童の健康状況

## 今年度の健康診断結果について

### <身長、体重の平均値>

※県・全国平均の値は、令和3年度の統計調査結果

男子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	本校	117.5	<b>124.6</b>	128.2	133.7	140.2	146.3
	県平均	116.7	122.7	128.4	134.0	139.2	146.9
	全国平均	116.7	122.6	128.3	133.8	139.3	145.9
体重	本校	22.6	<b>26.6</b>	27.9	31.2	36.5	40.1
	県平均	21.9	24.6	27.9	31.9	35.6	41.0
	全国平均	21.7	24.5	27.7	31.3	35.1	39.6

男子は2年生が県や全国と比べて身長も体重も値が上回っています。

女子は4年生が県や全国と比べて身長も体重も値が下回っています。また、6年生は身長が県や全国よりも値が上回っています。

女子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	本校	116.0	122.3	127.3	<b>131.7</b>	141.7	<b>149.4</b>
	県平均	116.0	121.8	127.6	134.1	141.0	147.3
	全国平均	115.8	121.8	127.6	134.1	140.9	147.3
体重	本校	21.6	24.1	27.2	<b>29.2</b>	36.1	41.6
	県平均	21.3	24.1	27.1	31.1	35.6	40.5
	全国平均	21.2	23.9	27.0	30.6	35.0	39.8

### <肥満傾向および痩身傾向>

※県・全国平均の値は、令和3年度の統計調査結果

肥満	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
軽度肥満(%) (20~30%未満)	4.6	1.5	3.4	7.5	3.1	7.5	8.3	7.8	4.6	1.9	4.2	0.0
中程度肥満(%) (30~50%未満)	1.5	1.5	0.0	1.9	7.8	3.0	4.2	2.0	3.1	9.3	5.6	5.8
高度肥満(%) (50%以上)	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	1.5	1.4	0.0	4.6	1.9	0.0	4.3
合計(%)	6.2	3.6	5.1	9.4	<b>5.7</b>	11.9	9.6	9.8	<b>2.8</b>	13.0	<b>6.6</b>	10.1
県平均(%)	5.8	5.1	7.8	7.4	10.6	9.6	12.6	11.2	13.1	10.7	12.4	11.4
全国平均(%)	5.2	5.1	7.6	6.8	9.7	8.3	12.0	8.2	12.5	9.2	12.4	9.4

肥満傾向については、3・5・6年の男子は県や全国平均から大幅に下回っています。

やせ傾向については、5年男子、5・6年女子が県や全国平均から上回っています。

やせ	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子								
痩身傾向(%) (-20%以下)	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	0.0	1.4	2.0	1.5	<b>5.6</b>	<b>5.6</b>	<b>5.8</b>
県平均(%)	-	0.6	0.3	0.4	0.2	1.4	0.4	1.2	2.2	1.6	2.0	1.5
全国平均(%)	0.2	0.4	0.3	0.5	0.8	0.8	1.4	1.6	2.3	2.3	2.8	2.1

成長の仕方には個人差がありますがバランスが大切です。増えすぎ、減りすぎには注意しましょう。

## <裸眼視力A（1.0未満）の児童の割合>

※県・全国平均の値は、令和3年度の統計調査結果

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体 (%)	県平均 (%)	全国平均 (%)
A（1.0以上）%	75.4	61.9	63.4	56.9	46.2	47.5	58.5	65.7	63.2
B（1.0未満0.7以上）%	14.6	17.7	9.9	7.3	11.8	12.8	12.3	11.7	12.5
C（0.7未満0.3以上）%	8.5	15.0	20.6	21.1	18.5	14.9	16.4	13.4	13.7
D（0.3未満）%	1.5	5.3	6.1	14.6	21.8	24.8	12.5	9.2	10.6
視力異常者 (%)	24.6	38.1	36.6	43.1	52.1	52.5	41.2	34.3	36.8

※視力異常者とは、視力がB（1.0未満0.7以上）、C（0.7未満0.3以上）、D（0.3未満）の者をあわせた割合。

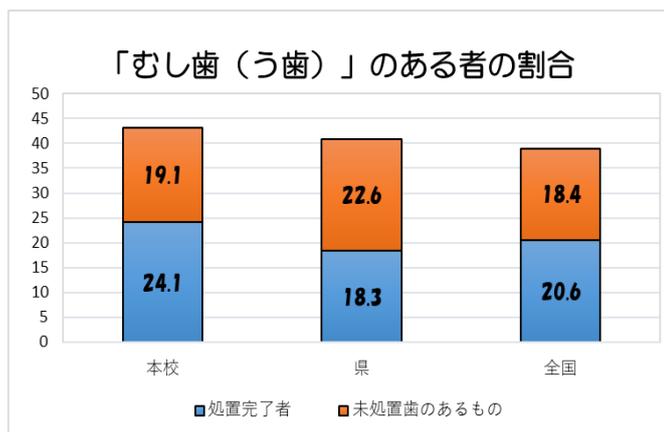
※裸眼視力が左右異なる場合は、低い方を集計した。（裸眼視力の値）

- 学年が上がるにつれ、視力が下がっていくことがわかります。6年生の約半数が1.0以下になっています。
- 視力異常者の割合が県や全国より上回っています。

## <歯と口の健康>

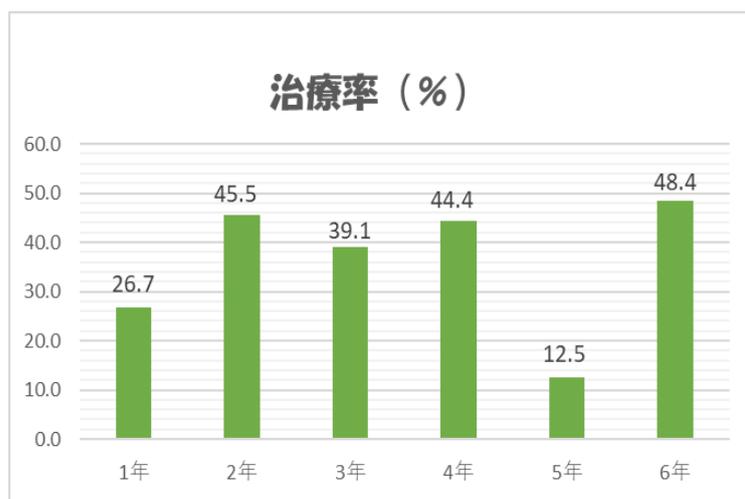
※県の平均の値は、令和3年度の統計調査結果。

※治療率は1月末までを集計したもの。



歯科検診後のむし歯のある者の割合は、本校全体で18.3%となっており、昨年度の19.3%と比べると1%下回っています。う歯のあるものの割合は、県や全国よりも上回っているが、すでに処置が完了している者の割合は上回っています。

歯科検診後のむし歯の治療率をみると、全体で40.3%（昨年39.0%）となっています。また、乳歯のむし歯は永久歯に悪影響を及ぼします。むし歯は放っておいても治りません。早めの治療をお勧めします。

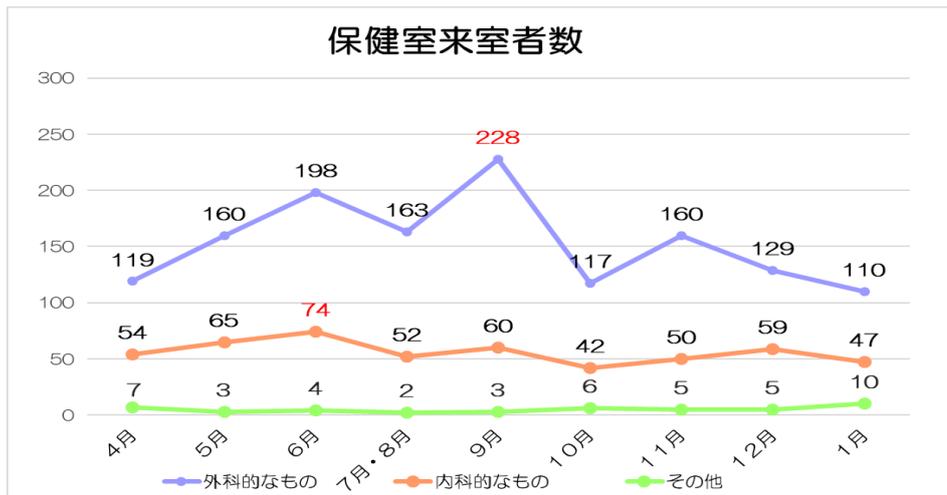


マスクの着用により口の中の様子が見えにくくなっています。ご家庭でもお子さんの口の中をいつもより意識して、歯みがき習慣を徹底するようお願いします。



## 保健室の来室状況について（1月現在までの合計）

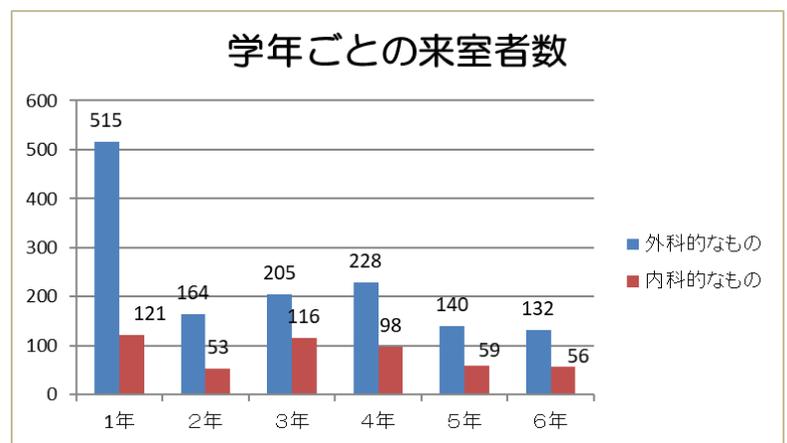
・外科的なもの…1384人 ・内科的なもの…503人 ・その他…45人



外科的なものは9月、内科的なものは6月に来室が多かったです。

※その他は体や心の相談、下着の貸出など。

1年生の外科的なものでの来室が非常に多いです。内科的なものも一番多いのが1年生です。学校に慣れてくると徐々に来室が減ってきます。



## スポーツ振興センター 災害共済給付の利用状況について（1月現在）

傷病名	登下校中	朝	授業中	休み時間	清掃	学校行事	合計
外傷							0
靭帯炎							0
骨折	1						1
脱臼							0
捻挫	1			1			2
打撲							0
頭部外傷							0
挫創			1				1
挫傷							0
突き指							0
目のケガ							0
歯のケガ							0
合計	2	0	1	1	0	0	4

・スポーツ振興センターを利用したけがは、4件でした。（昨年は10件）

## 感染症の発生状況について（1月現在）

	5月	11月	1月
溶連菌感染症	1		
流行性角結膜炎		1	
インフルエンザ			27

今年度は1月にインフルエンザ流行し、学級閉鎖もありました。今後も手洗い、うがい、換気など基本的な感染症対策を行っていきましょう。



# 令和4年度 新体力テストから見る本校児童の体力状況

〈1年：男子〉

・・・昨年度より上昇

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	7.8	8.67	25.69	27.31	17.5	12.64	110.34	7.31	26.83
昨年度	9.09	9.33	23.95	22.88	18.81	12.18	104.24	7.84	26.41

〈1年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	6.55	8.22	27.42	24.62	14.92	12.58	105.34	5.15	25.97
昨年度	8.81	11.95	26.90	23.43	18.09	11.95	102.40	5.29	29.57

〈2年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	11.18	12.08	27.22	27.73	25.75	11.07	125.03	9.77	34.78
昨年度	11.67	12.11	25.70	27.02	27.03	11.40	112.77	10.54	33.39

〈2年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	10.64	13.85	30.23	29.06	22.55	10.84	121.42	6.23	37.79
昨年度	11.04	11.87	29.75	25.51	20.13	11.44	106.87	7.15	34.28

〈3年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	11.72	14.88	28.83	33.91	28.5	10.59	130.28	13.38	40.63
昨年度	12.57	13.91	27.77	32.68	25.66	10.22	130.66	14.74	39.65

〈3年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	11.22	14.03	31.4	31.7	22.19	10.55	120.27	9.57	40.88
昨年度	11.68	15.22	32.88	33.72	22.02	10.48	125.88	9.33	43.06

〈4年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	13.28	15.73	28.06	35.82	37.82	9.81	135.41	17.28	44.52
昨年度	14.06	16.12	31.38	36.72	38.42	9.85	143.88	19.55	47.05

〈4年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	13.34	16.18	32.96	34.38	30.92	10.28	123.64	10.94	46.32
昨年度	13.16	15.02	35.33	33.87	28.76	10.10	135.06	11.50	46.93

〈5年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	16.95	18.49	32.54	43	47.39	9.36	151.17	20.63	53.16
昨年度	16.93	16.97	28.42	40.04	44.83	9.37	141.92	21.25	50.01

〈5年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	16	16.19	37.09	39.08	34.96	9.80	138.17	11.88	52.27
昨年度	16.85	15.73	33.59	37.48	34.63	9.80	128.48	14.94	50.96

〈6年：男子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	20.24	21.12	32.37	46.64	58.45	8.78	168.39	23.59	59.75
昨年度	19.50	20.47	35.02	42.13	56.33	9.27	149.30	24.23	56.52

〈6年：女子〉

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフト投げ	体力合計点
本校	19.29	17.61	37.18	42.34	43	9.23	148.87	15.57	58.19
昨年度	19.98	18.04	41.37	40.63	50.37	9.25	140.96	17.82	60.23

## <各種目についての本校児童の傾向>

<b>握力</b>	昨年度を下回る学年が多く低下傾向だが、半分の学年が全国の平均値を上回っている。授業や遊びの中で握力を使う活動（鉄棒運動や固定遊具を使った運動）を多く取り入れ、運動量の確保を図っていききたい
<b>上体おこし</b>	半分の学年が昨年度を上回る結果となったが、全学年が全国の平均値を下回っている。体育の授業の補助運動として、腹筋運動をする機会を作り、継続的に運動量を確保していききたい。
<b>長座体前屈</b>	半分以上の学年が昨年度を上回る結果となり、上昇傾向にあるが、全学年で全国の平均値を下回っている。体育の授業の準備運動で柔軟運動を取り入れ、継続的に指導していききたい。
<b>反復横とび</b>	ほとんどの学年が昨年度を上回る結果となり、上昇傾向にあるが、ほとんどの学年で全国の平均値を下回っている。体育の授業で多様な動きをつくる運動を取り入れたり、外遊びを推奨したりすることで、様々な動きを児童に身に付けさせていききたい。
<b>シャトルラン</b>	半分以上の学年が昨年度を上回る結果となり、上昇傾向にあるが、全学年で全国の平均値を下回っている。引き続き、体育の時間を中心に、長期計画で継続して一定の時間を走ることができる持久力を児童に身に付けさせる必要がある。
<b>50m走</b>	半分の学年が昨年度を上回る結果となったが、ほとんどの学年が全国の平均値を下回っている。ボトムアップを図り運動習慣を定着させるためにも、体育の授業で正しい走り方を継続的に指導していききたい。また、日常運動が活発になるよう委員会活動等で啓発し、運動の機会を増やしていききたい。
<b>立ち幅跳び</b>	昨年度はほとんどの学年が前年度の平均値を下回っていたが、今年度は、多くの昨年度を上回る結果となり、上昇傾向にある。しかし、ほとんどの学年で全国の平均値を下回っているため、ひきつづき、長期的な指導や運動経験の確保を重視していききたい。また、この種目のやり方・体の使い方を十分に理解していない児童も多いと考えられる。事前の指導・練習場面を確保し、記録の伸長に期待したい。
<b>ソフトボール投げ</b>	投力の伸長は栃木県の大きな課題として、「元気っ子チャレンジ」をはじめ、様々な形で継続した指導を図っている分野である。今年度はほとんどの学年で昨年度の平均を下回る結果となり、本校としても最も大きな課題である。体育の授業等での正しい投げ方の指導や日常における運動の機会の創出を継続的に行うことで、課題改善を図っていく。

## <総評>～全国平均と比較して学年の全体のレベルが・・・

今年度は半分項目で昨年度の平均を上回る結果となり本校全体としては上昇傾向にあるが、業者分析からは、全学年が「全国平均と比較して劣っている部分が多い。」という結果となった。体育の授業を中心とした、継続的に取り組みを行い、全体的なレベルアップを目指していききたい。



# 令和4年度 学校給食の状況

〈給食運営について〉

## ◎給食調理業務の民間委託

平成14年4月より、横川東小は、給食の調理業務が民間業者に委託されています。

- ・委託業者・・・一富士フードサービス株式会社（H29年から）

## ◎食材納入業者

新鮮・安心・安全な食材の提供をお願いしています。

- ・パン：(有) 文明軒
- ・牛乳：(株) 栃木明治牛乳
- ・野菜・果物：大島商店 塩田商店 横川っぺ
- ・肉・鶏卵：(株) 渡清
- ・麺：(有) 岡島製麺所
- ・米、魚、肉、その他一般物資：(公財) 栃木県学校給食会

## ◎横川東小の給食費について

※令和4年度

学 年	金 額（1か月）
1,2年生	4,200円
3,4年生	4,300円
5,6年生・職員	4,400円

## ◎宇都宮市学校給食摂取基準との比較

	3・4年生の基準	横川東小平均	充足率(%) 4~1月
エネルギー (kcal)	650	606	93
たんぱく質 (g)	26 (13~20)	23.6	91
脂質	摂取エネルギーの 20~30%	27.1%	
カルシウム (mg)	350	325	93
鉄 (mg)	3.0	2.7	89
ビタミンA (μgRE)	200	247	123
ビタミンB1 (mg)	0.40	0.55	139
ビタミンB2 (mg)	0.40	0.50	126
ビタミンC (mg)	25	31	122
食塩相当量 (g)	2.0未満	1.9	
食物繊維 (g)	4.5	4.0	89

## ◎給食食材・調理済給食の放射性物質検査（放射性ヨウ素、放射性セシウム）

- ・1か月に1回を目安に検査（給食食材） 4月~1月まで9品目・・・不検出
- ・6/27~7/1 調理済給食1週間分を検査・・・不検出

## ◎食物アレルギー対応

1月現在・・・食物起因による疾病を持つ児童は51名。

そのうち、学校給食対応児童数は33名。

基本の献立に次の食材は除く。

(生卵・落花生・キウイフルーツ・アーモンド・くるみ)

乳・鶏卵は、主材料となるために対応食(代替・除去)が多い。

週に1~2回は、アレルギーのない献立を立てていく。

### 〈食育関連事業〉

◎1年生保護者を対象とした試食会 未実施

◎地域協議会での試食会

◎お話給食「おふくさんのおふくわけ」から  
鬼むしパン



◎お弁当の日(おにぎりデー)

おにぎり: 11月2日(水) お弁当(主食主菜副菜): 11月30日(水)

- ・食事について親子でともに考える機会とし、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育む。
- ・学校と家庭との連携のもとに実施し、小中学校の9年間を通して、自分の健康を考え判断し、実践できる子どもを育成する。



### ◎行事食

- ・宮っ子ランチ
- ・十三夜 給食週間「しもつかれ」「やしおます」



## ◎親子料理教室

- ・親子ふれあいの時間を増やし、また、勤労の大切さを学び、食に関わるすべての人に感謝する心を育てる。
- ・料理の楽しさを知り、多くの人と協力することの大切さを知る。
- ・R4 動画配信（ホームページに掲載）



## ◎学校給食週間の活動 1月23日（月）～1月27日（金）

- ・自分の住んでいる地域で収穫できる食べ物に関心をもったり、栃木県の特産物を理解したりする。
- ・栃木県の気候や風土から生まれた産物や食材を使って、独自の料理法で作られ、食べ継がれてきた郷土食について、関心を深め、食文化についての理解を深める。
- ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを知って、感謝することができる。
- ・食事のマナーを身に付ける。
- ・学校給食ができるまでを知り、それに関わる人々に感謝する。



### 【 活動内容 】

- ・期間中に「豆つかみ大会」を開催
- ・栃木県の食材や郷土食、おはしの正しい持ち方を校内放送で紹介

## ◎学校給食週間の給食メニュー

☆特別献立の実施

### ◎地域生産者の方との交流給食 未実施

- ・地域の自然や農業など地域への理解を深め、より深く郷土への愛情を育む。
- ・食材がどのように調理されているか、子どもたちの反応など、実際の給食の様子を体験することにより、生産者の学校給食への理解を深める。

### ◎担任、教科担任、栄養教諭と連携した食に関する授業

- ・生活科、家庭科、学級活動の時間に各学年で実施

### ◎児童会関係

・毎月のバースデー給食実施日に、「たぶりえっぺ」さん作成のバースデーカードを各クラスに配付させていただいている。また、お昼の放送時に「誕生月の児童の名前」を読み上げ、誰にでもある特別な日をみんなで祝う。

- ・豆つかみ大会運営や学校給食週間の活動、配ぜん台清掃等常時活動を行う。

・5つの班に分かれて、給食委員会として、全校生に発信したいことを班別研究し、テレビ放送や掲示資料としてする。

(資料)

# エナジードリンクについて考えてみましょう



たくさんの種類のエナジードリンクが最近よく宣伝されていますよね。おしゃれなパッケージ、カッコいいイメージで自動販売機でもコンビニでも自由に買えるエナジードリンク。飲んだら元気になりそう！いったいどんな飲み物なのでしょうか。

小学生の皆さんが飲んでも大丈夫な飲み物なのか、学校薬剤師の嶋田有香先生に教えていただきました！

まず初めに、横川東小学校6年生のアンケート結果です。

①エナジードリンクを知っていますか？

→ 全体の80%が知っていると回答。

②エナジードリンクを飲んだことがありますか？

→ 知っている中の53%が飲んだことがあると回答。

③よく飲む飲み物は何ですか？

→ 飲んだことがある人の中の5%がエナジードリンクを良く飲むと回答。

このような結果が出ました。

横川東小の6年生にとっても身近な飲み物だということがわかります。



## そもそも、エナジードリンクってなに？

日本において、エナジードリンクについて法律上の定義はありません。(2023年1月現在)

そのため、購入のための年齢制限、飲用量の目安もありません。

成分配合量の表示義務もありません。

エナジードリンクは「清涼飲料水」の食品分類にあたります。

現在、日本ではカフェインやアミノ酸、ビタミンなどが入った炭酸飲料を「エナジードリンク」と

称することが多いようです。

みんながよく飲むジュースと同じということになるね！

## 今回は「カフェイン」に注目！

緑茶、紅茶、コーヒー飲料には原材料に由来するカフェインが含まれています。

カフェインは適量を摂取すれば頭が冴え、眠気を覚ます効果があるとされていますが、過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、震え、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことが知られています。

日本では、食品添加物、または医薬品として使用することが認められています。



## 「カフェイン」って一日にどれくらい摂っていいの？

日本においてカフェインの過剰摂取への注意喚起は厚生労働省、農林水産省、消費者庁のウェブサイトからしていますが、販売規制や許容量設定はありません。

また、飲料等へのカフェイン含有量の表示は義務ではなく事業者が任意に行うこととされており、表示されない商品も多く販売されていることから、消費者が意図せず多量のカフェインを摂取する場合も考えられます。

また、カフェインに対する感受性は個人差が大きいため健康に及ぼす影響を正確に評価することが難しく、危険性の認識と摂取の仕方は各自の責任と認識が必要です。

### 【参考にしてみましょう】

カナダやアメリカ、ヨーロッパではカフェインの摂取量の基準があります。

4～6歳 1日に45mg未満

7～9歳 1日に62.5mg未満

10歳～12歳 1日に85mg未満 ←高学年だとこれくらい。

13歳以上の青少年 1日に2.5mg/kg未満←自分の体重に2.5をかけ算する。

(例：体重50kgなら125mg)

※食品安全委員会 食品安全総合情報システム Web サイト 2019.3.7 アクセスより



## の 飲 物 に は どれ くらい カフェイン が 入 っ て い る の か な ?

エナジードリンク  
一本にたくさんのカ  
フェインが入って  
います。

### 【エナジードリンクの種類と他飲料のカフェイン含有量について】

※カフェイン 85mg 以上のものを赤字にしております。

	メーカー	分類	1本容量	100ml 又は 100g あたり	1本あたり
MonsterEnergy	Asahi	炭酸飲料 エナジードリンク	355ml	40mg	142mg
RedBull	レッドブルジャ パン	エナジードリンク	355ml 250ml	32mg 32mg	113.6mg 80mg
Zone	サントリー	炭酸飲料	500ml	30mg	150mg
ペプシ リフレッ シュショット	サントリー	エナジー系コーラ飲 料	200ml	30mg	60mg
ドデカミン「スト ロング」	Asahi	炭酸飲料	300ml	約 20mg	60mg
コカ・コーラ Energy	コカ・コーラ	炭酸飲料/エナジー ドリンク	250ml	32mg	80mg
デカピタC	サントリー	炭酸飲料	210ml	5mg	10.5mg
オロナミンC	大塚製薬	炭酸飲料	120ml	15.8mg	19mg
リポピタンD	大正製薬	指定医薬部外品	100mg	50mg	50mg
Boss 無糖	サントリー	コーヒー飲料	185ml	約 40mg	74mg
コカ・コーラ	コカ・コーラ	炭酸飲料	350ml	10mg	35mg
伊右衛門濃い味	サントリー	機能性表示食品	600ml	約 20mg	120mg
伊右衛門	サントリー	緑茶	525ml	約 10mg	52.5mg
生茶	キリン	緑茶	525ml	約 10mg	52.5mg
おーいお茶	伊藤園	緑茶	600ml	約 13mg	78mg
濃い茶	伊藤園	機能性表示食品	600ml	約 20mg	120mg

※1 各社ホームページより作成

		カップ容量	100ml 又は 100g あたり	1杯あたり
レギュラーコーヒー	10g を熱湯 150ml で浸出	Cup 150ml Mag 230ml	60mg	約 90mg 約 140mg
インスタントコーヒー	2g 使用したとき	140ml	57mg	約 80mg
玉露	10g に 60°C60ml で 2.5 分	60ml	160mg	約 96mg
抹茶	1.5g 使用したとき	70ml	68.5mg	約 48mg
紅茶	5g に熱湯 360ml で 1.5~4 分抽出	150ml	30mg	約 45mg
煎茶	10g に 90°C430ml で 1 分	150ml	20mg	約 30mg
ウーロン茶	15g に 90°C650ml で 30 秒	150ml	20mg	約 30mg
セブンイレブンホットコーヒー (R)		150ml	62.7mg	94mg

セブンイレブンホットコーヒー（L）	235ml	60.9mg	143mg
セブンイレブンアイスコーヒー（R）	150ml	81.3mg	122mg
セブンイレブンアイスコーヒー（L）	270ml	82.2mg	222mg

※2 文部科学省が公表している「日本食品標準成分表（八訂）」のデータをもとに作成

※3 セブンイレブンホームページより 容量は自分調べ



## カフェインの良いところは？

- ①眠気を覚ます（興奮作用）
- ②集中力がアップする（覚醒作用）
- ③尿が出る作用があるので、体に必要ない老廃物や余分な水分を外に出す。（利尿作用）

こんな理由で飲んでいないかな？

部活の前に・・・

勉強の時に・・・

夜遅くまで起きていたくて・・・



## カフェインの悪いところは？

- ①胃が痛くなる・胃がもたれる
- ②貧血（体への鉄の吸収を抑える作用）
- ③自立神経を乱す（中枢神経興奮作用）
- ④血管を縮める（血管収縮作用）
- ⑤心臓が縮まるときの力が強くなる（強心作用）など

## 注意

ここで記した「良いところ」は成長期の子どもにとっては「良いところ」ではなく、むしろ「悪いところ」に入ります！

子どもは大人よりカフェインの影響を強く受け止めてしまうためです。

頭が痛くなる、眠れなくなる、吐き気がする、下痢になる、興奮する、心臓がドキドキする、中毒になるなどの症状が出ます。



## カフェイン中毒ってなに？

長い間ずっととり続けて中毒になる「慢性カフェイン中毒」と、急にたくさんのカフェインをとり中毒になる「急性カフェイン中毒」があります。2011～2015年度に、カフェインを多量に含む眠気防止剤や「エナジードリンク」などの清涼飲料水の急性中毒で少なくとも101人が搬送され、7人が心停止となり、うち3人が死亡。このうちエナジードリンクだけの中毒は4人という事故がありました。

※日本中毒学会調査より

# まとめ

エナジードリンクにはたくさんのカフェインが入っていることが問題です。種類によって容量は違いますが、高学年の児童がエナジードリンク1本飲むと、摂取基準の2倍近くのカフェインを摂取してしまう商品もあります。カフェインの良いところ、悪いところを考えて飲むときにはおうちの人と相談してください。ジュース代わりに飲むことは避けましょう。基本的には「子どもは摂取させない、大人は過剰摂取しない」ことが重要です。

## 【カフェインをとるときの注意】

- 習慣的に飲まないこと！
- 一回にまたは短時間に大量摂取しないこと！（摂取基準を意識しよう。）
- 15時以降は飲まない！
- 疲れたな、元気が欲しいと思ったら、まずは、よく食べてよく寝ること！  
カフェインに頼らない生活にしましょう。



## 最後に 学校医の嶋田先生から



カフェイン摂取は適量なら問題ありませんが、依存性や中毒性があることから小中学生に飲ませることはお勧めできません。実際に習慣的に摂取している子どもの食欲不振、昼夜逆転、倦怠感等により不登校になった事例の相談を受けましたことがあります。子どもの疲れ、眠気を回避するには、バランスのいい食事ときちんと睡眠をとることで、子どもの健康維持は子ども自身でコントロールすることが難しいため、保護者が責任を持って管理するべきと考えます。