



## 卒業生のみなさん

卒業式がもう目の前ですね。南河内第二中学校で過ごす日々も残りわずかです。悔いのないよう、1日1日を大切にしてください。

「みなさんの未来の健康は、今の生活の積み重ねの上にあります」

二中を巣立つみなさん、これからも元気に過ごしてくださいね。



体と心の健康を大切に、卒業・進級に向けて準備をしましょう。

### 食事・運動・睡眠に気をつけよう

よくない生活習慣を続けていても、今はなんともないかもしれませんが、しかし、その積み重ねにより、心臓や脳の病気、動脈硬化、糖尿病などといった生活習慣病のリスクが高まります。

自分の生活習慣を時々見直してみてくださいね。

### 見方を変えてみよう

「どの角度から見るか」、「どう見るか」、見方によって見え方が変わってきます。

自分の短所や相手の短所が長所になったり、悩みや不安が少しだけ軽くなったりするかもしれません。

# ほげんだより



令和7年3月  
南河内第二中学校  
保健室

## カフェインのほんとの話

勉強中に  
コーヒー飲料を  
何杯も...

がんばりたいときに  
エナジードリンク



カフェインって、  
いいことばかりではないんです。

### 飲むと元気になった気がする？

それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合があります。

### 眠気覚ましにちょうどいい？

カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることも

カフェイン中毒による  
死亡事故の事例もあります



特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。

## やりすぎ注意! 耳そうじ



そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方

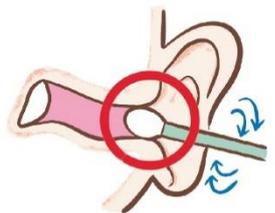
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



## 耳が変! こんなときは病院へ



聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。