

エナジードリンク～死亡事故から考える危険性～

眠気覚ましや頑張りたいときにエナジードリンクを飲む人はいませんか？2015年国内初のエナジードリンクに起因すると思われる死亡事例がニュースで報道されました。



死亡事例はカフェインの中毒が原因と考えられています。日本ではカフェインの基準量は定められていませんが、ヨーロッパでは一日200mg、アメリカやカナダでは400mgが上限です。下表を見ると、毎食後にエナジードリンクやコーヒーをを飲んだだけで、上限を超えてしまうことがわかります。エナジードリンクの飲み過ぎだけを気をつけるのではなく、他の食品から摂取した分も合わせた総量に気を付けましょう。

【食品中のカフェインの量の例】

食品	量 (mg)	カフェイン量 (mg)
エナジードリンク (A)	250	80
エナジードリンク (B)	355	142
コーヒー	200	175

身体測定の結果

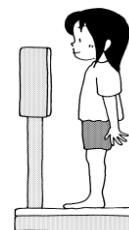
身長

学年	男子 (cm)		女子 (cm)	
	全国平均	本校平均	全国平均	本校平均
1	168.1	168.7	157.2	158.7
2	169.7	170.5	157.5	158.5
3	170.7	172.0	157.9	158.4

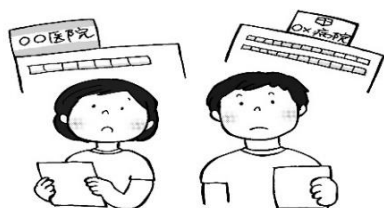


体重

学年	男子 (kg)		女子 (kg)	
	全国平均	本校平均	全国平均	本校平均
1	57.9	55.5	51.5	51.7
2	60.4	58.5	52.1	51.5
3	62.9	60.9	52.6	52.2



健康診断結果一覧を通知表と一緒に配布します



普段は部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いと思います。

疾病異常があった人は夏休み中に治療をすませ、2学期に元気に登校できるようにしておきましょう！！