

### 自然災害に備えよう

自然災害は、いつ・どこで・どのような被害が起こるかわかりません。そのために、災害についての情報収集と対策は、自分の命を守る上で重要です。

最近では、「大型台風」や「南海トラフ巨大地震」の可能性の高まりなど、様々な災害が予測されています。情報番組や気象庁等のサイト、防災マップ等から、情報を得ることができますので、まずは知ることから始めましょう。

日本では、「暴風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波・噴火・その他異常な自然現象により生じる被害」が自然災害と定義されています。台風や土砂による災害もその1つです。

### 災害の「備え」チェックリスト

#### 非常用持ち出し袋

- |                                         |                                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水              | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく   |
| <input type="checkbox"/> 食品             | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ    |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> ブランケット     |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着          | <input type="checkbox"/> 洗面用具       |
| <input type="checkbox"/> タオル            | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯みがき粉 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア         | <input type="checkbox"/> ペン・ノート     |
| <input type="checkbox"/> くつ（スリッポン等）     | <input type="checkbox"/> マスク        |
| <input type="checkbox"/> 軍手             | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯           | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ          | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器     | <input type="checkbox"/> 体温計        |
| <input type="checkbox"/> 救急用品           | <input type="checkbox"/> 貴重品        |

#### 9月1日は防災の日



玄関等、すぐに持ち出せる場所に置いておくといいですね。

#### 赤ちゃんがいる家庭の備え

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク    | <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食    | <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ   | <input type="checkbox"/> おしりふき   |
| <input type="checkbox"/> ネックライト | <input type="checkbox"/> 抱っこひも   |
| <input type="checkbox"/> 子どものくつ |                                  |

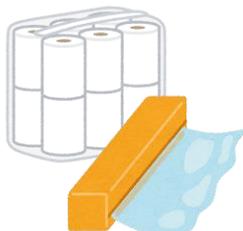


#### 女性の備え

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品       | <input type="checkbox"/> おりものシート |
| <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  |                                  |
| <input type="checkbox"/> 中身の见えないごみ袋 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 防犯ブザー      | <input type="checkbox"/> ホイッスル   |

#### 備蓄品

- |                                                      |
|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水や食料（家族の人数×3日～1週間分）         |
| <input type="checkbox"/> 生活用品（トイレットペーパー、携帯用トイレ、ラップ等） |



# KIRA☆KIRA だより

こんにちは！！！！

夏休みが終わり、学校生活にも慣れてきた頃でしょうか？  
ところで、みなさんはカフェインの摂取の目安量をご存知でしょうか。もしかしたらこのお便りを  
読んでいる人の中で知らずにカフェインを多く摂取している人もいるかもしれません。

## 【カフェインの過剰摂取が及ぼす影響】

めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こる可能性  
下痢や吐き気、嘔吐の可能性・・・など



\*アメリカでは、健康な大人では1日あたり400mgまでであれば健康に危険な悪影響を及ぼさないとされています。400mgは、コーヒーカップに換算すると4~5杯くらいとされています。エナジードリンクで有名なモンスターには、カフェインが1本140mg含まれています。

(※あくまで「大人」を対象としたデータであり、「高校生」のデータは出されていません。)

## 【カフェインが含まれている物】

エナジードリンク、コーヒー、ほうじ茶、緑茶、紅茶、ウーロン茶、  
コーラ、チョコレート、ココア・・・など



## 【学校薬剤師 三科先生より】

＜カフェインの恐ろしい点＞

### ① 自分が中毒者である自覚がない人がほとんど。

→休みの日にカフェインがないと、「ダルい」「やる気が出ない」となる。

### ② 連用し、週に3回以上使用すると、効果が下がる。

→同じ効果が出なくなるため、ついつい摂取量が増えていく。

### ③ 依存性がある。

→①にも共通するが、「冷蔵庫にモンスター等のエナジードリンクのストックが必ず3本入ってないと心配」というようなことに・・・。

※エナジードリンク等は、カフェインだけではなく、一緒に入っている「糖分」もとても多い。ゼロカロリーの物でも摂取し続けると、実は太りやすい体質になる！

※ゼロカロリー摂取で太りやすい体質になる原因

ゼロカロリーの飲食類は、甘いものを摂取しているのに、体の中の血糖値が上がらないようになっています。そのため、通常の糖分を摂取したときに、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが通常の働きをせず、血糖値が下がらなくなってしまいます。その結果、太りやすい体質になってしまうのです。

「ゼロカロリードリンクだから、カロリーは大丈夫」という認識は、大きな勘違いですよ。

1日1本以上飲むことで、あなたもカフェイン中毒に！！

参考文献：農林水産省「カフェインの過剰摂取について」

[https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk\\_analysis/priority/hazard\\_chem/caffeine.html](https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html)