

元気の芽

一宮市立奥中学校
令和7年 7月 1日

ぐんぐんと気温が上がり、水筒が手放せない季節となりました。
昼間の気温が 30℃を超える日や、梅雨を感じさせる肌寒い日もあり、寒暖差から体調を崩す生徒が増えています。保健室の来室者の様子を見てみると、夏風邪のような胃腸系の症状を伴う風邪症状を訴える生徒もいます。

高温多湿で熱中症も一気に増える時期です。登校前や運動前には水分を摂取し熱中症にならない工夫をしましょう。



パンケーキ症候群って？

美味しそうな名前ですが、みなさんは聞いたことはありますか？
高温多湿となるこの時期に、家に置いてある**ホットケーキミックス**や**たこ焼き粉**、**お好み焼き粉**の中でダニが繁殖し、知らないまま食べることに



よって腹痛・じんましん・呼吸困難などの症状を起こします。（食後 30 分以内に現れる場合が多いです。）最悪、アナフィラキシーショックを引き起こし命に関わることも起こりうる病気です。

このパンケーキ症候群、恐ろしいことにホットプレートやフライパンなどで加熱することでダニ自体は死滅しますが、**死骸にもアレルゲンは残るため火を十分に通してもアレルギーの危険性**が残ります。



ボク、0.3～0.4 ミリ

●なぜダニが繁殖してしまうのでしょうか？

ダニは気温 20～30℃、湿度 60%以上の環境が大好き！梅雨の時期から夏にかけて急激に繁殖するため、今の時期はより注意が必要になります。

ダニの大きさは 0.3～0.4 ミリと非常に小さく目で見る事ができないので、ミックス粉の中で繁殖していても気付くことは難しいです。

●防ぐためには？

開封したミックス粉はその日のうちに使い切ることが大切です。しかし、使い切れない場合もあります。そんな時、開封したミックス粉の常温での保管は NG です。



開封後は必ず冷蔵庫で保存するようにしましょう。隙間があるとそこからダニが入り込んで繁殖してしまうこともあるので「しっかりと密閉すること」が大事だと言います。

パンケーキ症候群は、食後 30 分以内に症状が現れることが多いので、食後体に異変が現れた場合は病院へ受診しましょう。



飲み物にふくまれる“カフェイン”に注意！

コーラやコーヒーなどの飲み物には、“カフェイン”という成分がふくまれていることがあります。カフェインは、とり過ぎると、ねむれなくなったり、頭痛やめまいを起こしたりするなど、具合が悪くなることがあるので、注意しましょう。

飲み物にふくまれるカフェインの量			
コーラ 1 本 (350mL)	紅茶 (100mL)	コーヒー (100mL)	エナジー ドリンク 1 本 (A 商品 355mL)
やく 約35mg	やく 約30mg	やく 約60mg	やく 約142mg
飲む量に注意しましょう			小学生は飲むのをやめましょう

とり過ぎによる害



© 少年写真新聞社 2025

★体に悪影響のないカフェイン量の目安

- ・ 7～9 才 = 62.5 mg
- ・ 10～12 才 = 85 mg
- ・ 中学生の場合 = 体重 1kg あたり 2.5mg が目安となります。

例えば、体重 50kg の中学生の場合、125mg が上限となります。

虫歯の治療をしよう！

歯科検診の結果を 5 月 30 日（金）、6 月 6 日（金）に分けて全家庭へ返却いたしました。お子さまからのお知らせはご確認いただけましたでしょうか？

昨年度の本校の虫歯治療率は **36.7%** と低かったのですが、今年度の虫歯治療率も現在 7.69% と伸び悩んでいます。（6/25 現在）歯みがきの仕方や食事の習慣によって口内環境は改善しますが、虫歯は歯科医にて治療しなければ治りません。ぜひ時間のある夏休み中に治療をお願いします。

