

令和7年度7月号

相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

毎日暑い日が続いています。そしてもうすぐ夏休みですね。みなさんはどのようなスケジュールがありますか？3年生は受験に向けて学校見学や勉強など、忙しくなるかもしれません。1・2年生は、部活などで忙しくなるかもしれませんね。

真夏の暑さには冷たいドリンクなど飲みたくなりますよね。飲み物も様々な種類があります。今回は、ドリンクを含め、手軽に取れてしまう「カフェイン」のお話です。摂り方によっては心身への影響がでてしまいますので、注意してみましょう。

～カフェインってどんなもの？

こころにも影響があるって知ってた？～

みなさんは「カフェイン」という言葉を聞いたことがありますか？カフェインは、コーヒーや紅茶、エナジードリンク、緑茶、チョコレートなどに入っている成分です。大人が眠気を覚ますためにコーヒーを飲んだりするのも、このカフェインの働きです。でも、実はこのカフェイン、中学生の心と体にはちょっと注意が必要なんです。

● カフェインが体に与える影響

・眠れなくなる ・心臓がドキドキする ・おなかが痛くなることも ・頭が痛くなることもある
カフェインは、目を覚まさせる働きがある反面、体を緊張させてしまうこともあります。

● カフェインが心に与える影響

・イライラしやすくなる ・不安な気持ちが強くなることもある ・集中しにくくなる
・気分の浮き沈みが出やすくなることも

カフェインは脳に作用して、気分を高めたり、逆に落ち込んだりすることもあります。成長途中の脳には、ちょっと強すぎることも…。

◆ こんな食品・飲み物にカフェインが！

| | カフェイン量の目安(100ml 中) |
|------------|--------------------|
| コーヒー | 約 60mg |
| エナジードリンク | 約 30~50mg |
| 紅茶・ウーロン茶 | 約 20~30mg |
| 緑茶 | 約 20mg |
| ココア・チョコレート | 少量だけど入っているよ！ |



🧠 こんなときは要注意！

- テスト前だからとエナジードリンクをたくさん飲む
- 寝る前にカフェイン入りの飲み物を飲んでしまう
- 毎日チョコレートや甘いカフェイン飲料をたくさんとってしまう

カフェインをとりすぎると、かえって集中力が落ちたり、気持ちが不安定になることもあります。特に夜に飲むと、眠りが浅くなって次の日ぼーっとする原因に。

🌸 心と体のために…

カフェインは「少しなら OK」ですが、「とりすぎないこと」が大切です。眠いときは、少し休憩をとったり、体を動かしたりするのもおすすめ。自分の心と体を大切に、うまくバランスをとっていきましょう！

