

## カフェインの ほんとの話

べんきょうちゅう  
勉強中に  
しんりょう  
コーヒー飲料を  
なん ばい  
何杯も…

がんばりたいときに  
エナジードリンク



**STOP!** 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。

どうき ふくつう は け  
動悸や腹痛、めまい、吐き気、  
ず つう げん いん  
頭痛などの原因になることも

ちゅうどく  
カフェイン中毒による  
し ぼう じ ごと じ れい  
死亡事故の事例もあります



とく こ えいきょう おお ふちよう  
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。



やくそく まち みみ  
約束を守って耳にやさし

せいかつ  
い生活をしよう



はなをかむ  
ときはかた  
ほうずつ

みみもと おお  
耳元で大

こえ た  
声を出さ

ない



みみ  
耳のちか  
くをたた  
かない