

ほけんだより 3月



薬物乱用

薬物乱用とは、社会のルールから外れた方法や目的で薬物を使用することです。覚せい剤などの違法薬物は、たとえ1回だけの使用でも乱用になり、同時に犯罪になります。また、医薬品は、病気や傷の治療に使いますが、こうした目的以外に使えば乱用となります。医薬品を使用する際は、用法・容量をしっかりと守りましょう。

「ダメ！ゼツタイ」

薬物乱用が、「ダメ！ゼツタイ」と言われているのは、人間が生活していく上で、最も大切な脳を犯してしまうからです。薬物を乱用すると精神障害を発症し、依存を引き起こしてしまいます。一度ダメージを受けた脳は、決して元の状態には戻りません。その障害は一生ついて回ることになります。そして、薬物乱用の悪影響は、脳だけでなく、内臓にも広く現れ、さらに薬物を手に入れるために窃盗、強盗などの犯罪を誘発し、社会秩序の破壊などの要因にもなっています。

乱用される危険のある主な薬物と作用

・覚せい剤



幻覚や妄想が現れ、中毒性精神病になりやすい。使用をやめても再燃（フラッシュバック）することがある。大量に摂取すると死に至る。

・MDMA



知覚を変化させ幻覚が現れることがある。大量に摂取すると高体温になり死に至る。

・コカイン



幻覚や妄想が現れる。大量に摂取すると全身けいれんを起こす他、死にいたる。

・大麻(マリファナ)



知覚を変化させるが、恐慌状態（いわゆるパニック）を引き起こすこともある。乱用を続けると学習能力の低下、記憶障害、人格障害を引き起こす。

薬物についての正しい知識を持つことが乱用防止の第一歩となります。そして何よりも必要なのは、「断る勇気」です。「ハッキリ・キッパリ」断りましょう。薬物のどんな誘いがあっても自分を大切にすることを大事にしましょう。

STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

危険① 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえずらく、接近に気づかない可能性もあります。



危険② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる場合があります。



イヤホンを使うときは

- ⚠️ 外では使わない
- ⚠️ 音量を上げ過ぎない
- ⚠️ こまめに休憩する

どっち? 春休みの過ごし方

春のことわざを2つ紹介します。

しゅんみん あかつき おぼ
春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ごしてしまう。



はる う
春植えざれば 秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれない。



これから春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？

たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜ふかししたり、ゴロゴロして過ごしたりするのではなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。

保健室からのお知らせ

■ 受診・治療をすませましょう

新学期が始まると、すぐに健康診断があります。むし歯の治療や視力の矯正はすんでいますか？その他、ケガや体調で気になる事がある場合は、時間のある春休み中に受診を済ませるようにしましょう。

■ 日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校の管理下（授業中や部活動中、登下校中など）でのケガで病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害共済給付制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、まだ手続きが済んでいない場合は保健室に書類を取りに来てください。また、書類を受け取ったのに持ったままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。給付事由が発生してから2年の間に手続きがなかった場合は時効となり、申請ができなくなりますのでご注意ください。



3月クオレの開室日

3月9日（木）、11日（土）、18日（土）、24日（金）、28日（火）
令和5年度4月5日（水）、8日（土）

お気軽にご相談ください。