

# 保健だより 12月

## 薬物・危険ドラッグは絶対にNG!

薬物や危険ドラッグの使用に関するニュースを見たことがあると思います。薬物はたった1回の使用でも「乱用」です。薬物とは、自分の生活や人の命も失いかねない、とても危険なものです。

## 薬物乱用とは

ルールや法律から外れた目的や方法で薬物を使うことを薬物乱用といいます。1回の使用でも「乱用」になります。薬物には、覚せい剤・コカイン・大麻(マリファナ)・LSD・MDMA・マジックマッシュルーム・危険ドラッグなどさまざまなものがあり、使用、所持、売買が法律で規制されています。

危険ドラッグは「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」などと呼ばれ、危険性がないかのような表現で販売されていますが、これは販売元が勝手に名付けているだけで中身は大変危険なものです。

また、シンナーなどの有機溶剤、睡眠薬、鎮痛剤などの医薬品を通常の用途以外の方法で使用することも「薬物乱用」の一つです。



## 薬物を使用すると簡単に痩せられる?勉強に集中できる?

薬物で「簡単に痩せられる」「勉強に集中できる」などという考えは間違ったイメージです。薬物を使用することで必ず健康を害し、最悪の場合、命に関わります。

## 心・体・周囲への影響

### 幻覚が見えるようになる

脳が正常に機能しなくなり、泣きわめいたり突然笑い出したり、激昂したりと精神状態が不安定になります。幻覚も現れるようになり、精神異常をきたします。

### 急性中毒を起こす

1回で大量の薬物を乱用すると、命を落とす場合もあります。

### 慢性中毒を起こす

継続的に薬物乱用することで脳や内臓の活動に悪影響を及ぼし、免疫力が低下したり病気にかかりやすくなったりします。

### 友達や家族を失う

薬物におぼれ、人間関係が破壊されることにより、友人、家族、恋人、社会から孤立してしまいます。

## 薬物依存の恐怖

薬物依存とは、薬物の効果がなくなることにより「もっと薬物が欲しい」と思ってしまうようになることです。薬物は1回乱用すると、薬物の作用や精神的な不安などにより、何度も乱用するようになります。最終的には、薬物をやめることができなくなります。

## 薬物から自分を守ろう

仲の良い友達や先輩から、「一緒にやろう」と薬物を誘われたとき、「断ったら仲間はずれにさせるかも…」なんて不安になり迷ってしまうことがあるかもしれませんね。

しかし、心も体もボロボロにする薬物を誘うような人が本当の友達といえるのでしょうか？薬物を勧めてくる人は、一見優しそうな態度で、親しげに声をかけてきます。甘い言葉には裏があります。誘い言葉に騙されて薬物に手を出し、一生が台無しになっても、薬物を勧めた人は責任をとってはくれません。

薬物をきっぱり断るためには、周りに流されない「強い意志」が大切です。

## 薬物の誘いをうまく断るためのテクニック

- ・断る言葉を繰り返し言う 「絶対にいらない」等
- ・いらない理由を言う 「興味がないから」等
- ・他の人や法律に頼る 「法律できまっているから」等

薬物から自分を守るためには

「薬物に対しての正しい知識」と

「きっぱり断る勇気」が大切です

## 保健室からのお願いとお知らせ

### 感染症対策のお願い

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症対策に引きつづきご協力をお願いいたします。日々の手洗い・うがい、睡眠、バランスの良い食事をとるなど対策を行いましょ。朝から体調が優れない、いつもより調子が悪いなどの場合は、無理をせず自宅でしっかりと休養をとりましょ。風邪症状がある場合は、咳エチケットにもご協力をお願いいたします。

### 冬休みの保健室について

冬休み中、保健室は基本的に閉室しています。部活動中のケガや体調不良などの緊急時は、顧問の先生に知らせて、指示に従ってください。また、学校が関係する事故などにより病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの申請対象となります。冬休み明けに書類を保健室まで取りに来てください。

### 健康診断の結果について

前期に行った健康診断の結果、精密検査のお知らせを受け取りまだ受診をしていない人は、時間のある冬休み中に病院を受診ましょ。

12月クオレ(相談室)の開室日 時間：9時～17時

12月12日(火)、16日(土)、23日(土)

お気軽にご連絡ください。

