



# 保健だより

平成27年10月 浦西中保健室 上原



## 「薬物乱用防止講演会」を振り返って

9月16日「薬物乱用防止講演会」を開催しました。薬剤師の大城恭子先生を講師に、身近にあるタバコに関して、有害性だけでなく、歴史、他国での取り扱いなど、詳しく解説してもらいました。また、大麻、覚せい剤等の違法薬物、危険ドラッグについても、実際に、薬物中毒になってしまった青年の話等を通して、その恐ろしさを学習することができました。

先生の身近にも、薬物(シンナー)に手を出し、命を落としてしまった同級生がいます。浦西中学校の中から、そんな悲しい出来事が起きないように。しっかり薬物に関する知識を学び、どんな時でも「断る勇気」を持つこと。軽い気持ちや、好奇心から手を出さないよう、強い気持ちで薬物の危険から身を守ろう！

< 薬物に手を出さないために、「自分を勇気づける5つのポイント」 >

1. 大切なものをリストアップする
2. 大切に思う人をリストアップする
3. 好きな物、事のリストアップする。
4. 卒業したら、やりたいことをリストアップする
5. 薬物についての正しい知識を持ち、自信アップ！



**\* どんなどきでも  
断る勇気が  
大切です！**

### <生徒の感想より>

- 薬物を乱用すると、日常的な出来事への感情がなくなり、薬物でしか快樂を味わえなくなることが怖いと思った。(1年2組 上間菜結)
- 日本(沖縄)は、外国よりも、タバコの危険性を訴える呼びかけが遅れていることが分かった。(1年5組 棚原妃南)
- 外国のタバコのパッケージは、写真が恐くて吸いたくないと思ったけど、日本では危険性が書かれているだけなので、意識が低いと思った(1年5組 伊波奈々穂)
- 麻薬は脳の感情をなくして、適切な判断ができなくなり、麻薬を使うことしか考えられなくなることが分かった。自分の大切なものやこれからの目標を頭に入れきっぱり断れるようにしたい(2年4組 諸見 果歩)
- 人はなぜ危険だと分かっているにもかかわらず手をだすのか。好奇心がそうさせるなら、それを自分でセーブする心を身につけたいと思った(3年5組 親川 文雅)

裏面もみてね

## \* こんな誘いにご用心！

ちょっと遊ぼうよ  
とりあえず、預かってよ  
やせられるよ  
1回だけなら大丈夫だよ  
最高の気分になるよ  
お金はこの次でいいよ  
ただの栄養剤だよ



イライラがとれてすっきりするよ  
面白いことがあるんだけど  
みんなやってるよ！  
肌がキレイになるよ  
眠気がとれて、勉強ができるよ  
ちょっとだけ、試してみない？



### 1回だけなら大丈夫…自分なら、すぐにやめられる!?



最初に断るのはまだ簡単。1度経験するともう我慢はできない!

まさか自分が依存症になるわけがない、すぐにやめられる…と思っていませんか？しかし薬物は一度乱用すると、また乱用したいという欲求を強く起こさせます。これが薬物のおそろしい“依存性”です。

ほとんどの人がこの欲求に勝てず、繰り返し乱用し、薬物なしではいられなくなってしまうのです。さらに繰り返すうちに慣れてしまい、量や回数が増えていくのも薬物の大きな特徴です。



### 乱用していても、やめれば大丈夫!?



一度でも薬物によって幻覚や妄想などの症状が出ると、脳にはこの記憶が一生残ります。大変な努力をして薬物乱用を克服し、普通の生活に戻っても、ちょっとしたストレスや飲酒などがきっかけで、突然幻覚や妄想が現れることがあります。これをフラッシュバック（自然再燃）といいます。薬物乱用の害は一生消えないのです。