

保健だより

特別編

2018. 1. 9

平安女学院中高 保健室

大人も子どもも、今、考えたい 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

「ダメ。ゼッタイ。」という言葉、一度は目にしたことがあると思います。麻薬・覚せい剤・大麻・危険ドラッグなどの乱用をなくすことを目指したスローガンです。違法薬物は使用することはもちろん、所持することも禁止です。薬物乱用の危険性や心や体への影響など正しい知識をもって、薬物等の誘惑に負けない気持ちで、薬物に「ダメ。ゼッタイ。」という人生を選択しましょう！

保護者の皆様へ

ニュース等でも報道されていますが、児童生徒を取り巻く薬物問題は大変深刻な状況にあります。京都府においても、年々大麻乱用少年の検挙者数が、東京・大阪に次いで増加しており、警察はもちろん、家庭・地域や学校が連携して、薬物乱用防止教育を進めていく必要があります。本校では、保健の授業や裏面で紹介している「薬物乱用防止教室」で、生徒への薬物乱用防止教育を実施しています。このお便りで、その実施の様子や、薬物乱用に関する知識をお伝えできればと思います。

「たばこ大麻、害が大きいのは？」→5人に1人が「たばこ」もしくは「分からない」と回答。

「違法薬物の使用を誘われたことは？」→1.4%が「ある」と回答。

「薬物を手に入れることが可能と思うか？」→39%が「思う」、12.1%は知人から手に入ると回答。

これは、2016年10月、京都府内の高校生に対して行われたアンケートの結果です。薬物について正しく理解していない人や、手に入れられると思っている人が少なからずいることが分かります。違法薬物の使用や乱用は、私たちの身近にも起こる問題なのです。

大切なのは使用するきっかけを 避けたり、拒絶すること！

友人との関係を優先する傾向にある中高生については、薬物の誘いがあったときに、断ったら仲間はずれになってしまうのではないかと断ることを躊躇して使用してしまうケースがあります。自分を守るために断ったり逃げる勇気が大事なのです。



家庭でできる薬物乱用防止対策

- ・家族全員で食事をとる
- ・子供を一人にしすぎない
- ・子供に敬意をもって向き合う
- ・子供のよいところを積極的に見つけて伝える
- ・子供の自尊心を育てる対応を心がける
- ・子供を見捨てない、あきらめない
- ・子供をコントロールしようとしな

(埼玉県精神医療センター 成瀬暢也副病院長講義)

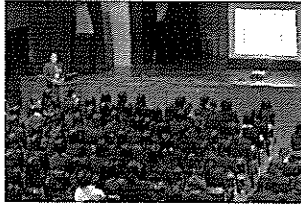
京都府健康福祉部薬務課資料より引用)

12月11日 高校2年生対象に

「薬物乱用防止教室」を行いました！

上京警察署のスクールサポーター（警察職員OB）の方にお越し頂き、違法薬物は脳の正常な成長を妨げるものであり、薬物依存になると、ドーパミンが過剰に分泌され、これまで感じていた幸せを感じなくなるなど、大きな悪影響があるということを分かりやすく教えて頂きました。また、インターネットでの間違った情報を鵜呑みにしないようにすることや、自分自身の未来のためにきちんと断ることの大切さを訴えておられました。

保護者の方に向けては「大麻は酒やタバコがゲートウェイ（入口）になりうることを、検挙者などの話から分かっています。未成年に酒やタバコを勧めることのないよう、正しい知識を持って対応してほしい」とのメッセージを頂きました。



◆◆高校生徒会よりメッセージ◆◆

11月19日（日）京都外国語大学で行われた「高校生と考える薬物乱用防止シンポジウム」に高校生徒会のメンバーが参加しました。講演や、中・高校生対象に行われたアンケートの結果報告、パネルディスカッションなど充実した内容だったようです。参加した2人のメッセージを紹介します。

薬物乱用について考える

私たちは11月に「高校生と考える薬物乱用防止シンポジウム」に参加してきました。このシンポジウムは「ドラッグとは何か」「その依存性について」など正しい知識を身につけてもらおうというイベントです。私たちが一番驚いた事は、薬物は私たちの身近に有り決して無関係ではない事、今なお新しい薬物が産み出されているという事です。日本では大麻は違法ですが、海外では合法として扱われているので、中毒者が日本より多い傾向に有ります。薬物を使うと自分の身体や心を傷つけるだけでなく、友達や家族も失い、人生を壊す事になります。近年、薬物中毒者は低年齢化しているので、皆さんも関係ないと思わずに正しい知識を身につけて楽しい学校生活を送って欲しいです。

高校生徒会 平山賀梨 阪本明日香

若者に多い カフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人もいるのでは？

これらに含まれるカフェインは眠気をはらい集中力を高める効果があります。しかし…

●カフェインで中毒症状!?

多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。カフェインに対する感受性は個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎかも？ と思ったらカフェインレスに切り替えるなどの対策を。

カフェインにも

注意が必要です！



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及び用法用量以外で使うことも「薬物乱用」の一つです。