

ほけんだより 3月

大阪市立八阪中学校

1年生

2019/3/12

3月4日(月)6限に福島区保護司会より、天野先生をお招きして薬物乱用防止教室を実施しました。天野先生から教えていただいたことを復習しておきましょう。

薬物乱用とは？

覚せい剤や危険ドラッグなど、法律で禁止されている薬物を使用すること。また、医薬品を本来の治療目的ではない使い方をすること。1回の使用でも「乱用」です。

乱用される主な薬物(別名)～薬物と知らずに使ってしまうことも・・・



覚せい剤(スピード、エス、シャブ)・大麻(マリファナ、ハッパ、チョコ、ハッシシュ)・MDMA(エクスタシー、エックス、バツ)・危険ドラッグ(アロマ、バスソルト)・コカイン(コーク、クラック)・シンナー等の有機溶剤(アンパン、ジュントロ)・向精神薬(赤玉、青玉)

薬物乱用はなぜいけないのか？

脳に悪影響するので、からだところどころの両方をボロボロにします。さらに恐ろしいのは、「依存症」(いぞんしょう：薬物がほしくてやめられない状態)と「耐性」(たいせい：薬物の量を増やさないと、効き目が薄れていくこと)があるので、一回の使用でも右図のような悪循環になってしまいます。



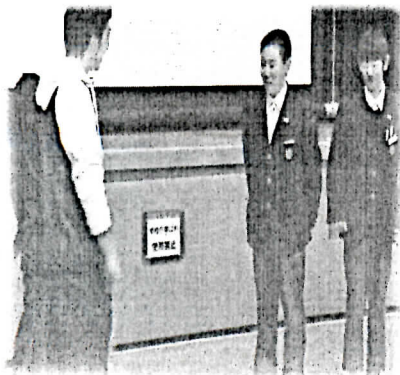
天野先生からのメッセージ

未成年の飲酒・喫煙は薬物乱用への入り口です。中学生にとっては、お酒やたばこも薬物になります。からだが未熟な分、お酒やたばこの悪影響を受けやすく、依存症になりやすい状態です。

「依存症」になると一生、治ることはありません。一生かけてやめ続けなければなりません。

薬物に誘われたらどうしますか？

断らないといけないことは、わかっている。でも、、仲間はすれにされるかも？いじめられるかも？こんな気持ちが邪魔をしてしまうかもしれません。



自分を大切にする気持ちを大事にしよう！

危険な薬物は一度乱用するだけで、あなたの将来を台無しにしてしまいます。

家族、友だち、大切な人のことを思い浮かべてみよう。とても辛くて、逃げ出したいようなときでも、薬物は決して味方にはなってくれません。薬物は自分だけでなく、大切な人も傷つけてしまいます。しっかり断る勇気を持とう！

「ハッキリ・キッパリ！断る」「その場から離れる」「話題を変える」

薬物乱用防止教室を終えて～振り返り～

- ① 薬物は一回だけの使用でも乱用になる
 - ② 薬物で勉強ができるとか、ダイエットできるということはない
 - ③ 薬物依存症は一生治ることはなく、やめ続けなければならない
- この3つについて、95%の人が正解の回答でした。

誘われたとき、どうやって断る？～みんなの言葉～



薬物は一度使うとやめられないから
使いたくない、使ってもよいこと
ないよ

みんなしていても私はしない
し、薬物はしない方がいいよ

危険な薬やからいらない。学
校で薬物使ったらいけないと
おそったから使わない。

友だちが薬物に関わろうとしてたらどうする？～みんなの言葉～

薬物依存症になって脳と
か体に悪くなるからだめ

危険だし、大人の人に相談して
みたらどうですか？

やめといた方がいいで、1回でも使っ
たら依存症になるし、使ってもろくな
ことないよ、人生だいなしになんで。

天野先生のお話や学習したことの感想

薬物は危険なところに行かなかったら手に入らない
と思っていたけれど、薬の名を変えて身近にあった
り、手に入れたりということが出来る事が怖い。友
だち関係も崩れ、金もつきて一生分の人生を失うと
思うと怖いのだなと思いました。一度の快感を得る
より自分で困難を乗り越え、成長した方が自分にと
ても得られるものがあると思いました。

薬物の怖さや薬物をすすめられた時の対応の仕方を改
めて知ることができたのでとてもよい機会だったなと
思いました。薬物にはそんなにたくさんの種類があるな
んて知らなかったの、びっくりしました。自分もだま
されて使わないようにしようと思いました。

私は何年かやめていたら依存症は治るものと思ってい
たから、今回のお話で依存症は治らないということを知
った。

テレビなどのニュースで自分たちのよう
な学生が薬物乱用をしたというのを見た
ことがあり、その理由がわかりました。
また、学生は売り手からよく狙われると
聞き、気をつけようと思いました。薬物
の種類もたくさんあり、危険ドラッグな
どがどんどん手に入れやすくなっている
と思います。友だちが関わろうとしたら
「絶対ダメ」といい、誰かに誘われても
断ろうと思いました。

実際薬物依存になった人の動画を見て、「中
学生のとくに初めてやった」ということを
聞き、私たちもいつ間違えたことをするか
分からないなと思い、とても心に残ったシ
ーンだった。自分の知り合いが薬物に触れ
ていたらどうやって止めればよいかなどを
考える機会になった。

薬物についての相談窓口：

薬物について悩みや疑問に感じたときは、
周囲の信頼できる大人に相談しましょう。
気軽に利用できるインターネットの情報
は必ずしも正確だとは言えないので、信
頼できる相談窓口を紹介します。

福島区保健福祉センター 06-6464-9968
大阪府薬務課 06-6941-9078
大阪府こころの健康総合センター
06-6691-2811
大阪市こころの健康センター
06-6922-8520