



薬物乱用はダメ、ゼツタイ！



5月25日薬物乱用防止教室を開催しました。

薬物乱用とは、①薬を、病気やケガを治すこと以外に使用すること。また、決められた用法（使い方）や用量（使う量）を守らずに使用すること。②法律で禁止されている薬物を使うこと。です。

法律で禁止されている薬物にはいろんな種類があり、それぞれに別名があり、薬物だと気が付かないうちに、皆さんの身近に迫ってくるかもしれません。他の人から薬はもらわない。この基本を守りましょう。

断り方を覚えましょう！

①話題を変える。

「ちょっと楽しいことやろうぜ」 → 「ねえ、昨日のテレビ見た？
 youtubeのあの動画めっちゃ面白くなかった？」

②同じことばかり言う。（壊れたラジオ作戦）

「1回ためすだけならいいじゃん」 → 「1回でも乱用だよ」「1回でも乱用だよ」
 「1回でも乱用だよ」「1回でも乱用だよ」

③3-D作戦

「勉強がはかどるよ」 → 「だって～興味ないし～」 だ (Da)
 「みんなやりよるよ」 → 「どうして～脳が溶けちゃうし～」 ど (Do)
 「ダイエットできるよ」 → 「でも～将来こどもが産めなくなるし～」 で (De)
 「オシの誘いを断っていいのかな？」 → 「だって～身長伸びなくなるし～」

④逃げる！

「用事思い出したから帰る！」 広い方へ。明るい方へ。人の声のする方へ。

**ポイント：決して迷わないこと。ハッキリ・キッパリ！
 その場から離れる！**

班に分かれて、一人ずつ行ったロールプレイでは、先輩の誘いに対し、断りにくそうにしていた人も多かったと思います。いつどんな状況で誰からの誘いがあるかはわかりません。どんなときでも断固として断る勇気を持ちましょう。

♡ストレス対処法♡

- ① 感情を表に出す…感情を抑制しない、日記を書く
- ② 問題を解決する…計画を立てて、積極的に、可能性を見つける
- ③ 前向きに受け止める…ポジティブに受け止める、成功体験
- ④ 周囲に協力を求める…信頼できる人に相談
- ⑤ 健康的な生活を送る…睡眠時間、食事、運動
- ⑥ 気分転換を図る…おいしい物、趣味、運動、音楽



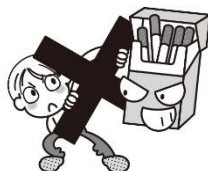
ストレスを0にすることは不可能です。ストレスを減らす、ストレスと上手に付き合っていくということを考えましょう。頑張りすぎない、息抜きすることも大切です。

★感想を紹介します（抜粋）★

- ・薬物は一回使っただけでも乱用なので、「1回だけならいいや」という考えはしないようにしたいと思いました。また、ストレスがたまって、Aさんのような考えになってしまうかもしれないので、勉強を一生懸命頑張っ、たまには息抜きをしたいと思いました。（1年Tさん）
- ・薬物乱用は身近にあるかも知れないので気をつけたいです。これから薬を使うときは用量・用法を確認してから使いたいです。（1年Mさん）

裏に続く→

- ・私は、ロールプレイングの中で、断るときは諦めないでしっかり断った方がいいと考えていたけど、桜輔さんの発表で、その場から離れるという選択をしていたのを見て、確かに薬物を勧めてくるひとは、簡単には引き下がってくれないだろうから、本当に困ったときは逃げるようにしようと思いました。(2年Iさん)
- ・薬物は気持ちよくなると言われて、1回でも試したら体がボロボロになったり、1回でも乱用になるので、誘われても今日やった断り方を思い出して断りたいです。(2年Sさん)
- ・薬物を何度断っても、相手はしつこく誘ってくるので、話題を変えてみたりして、その場で薬物を断りたいと思いました。また、笑って会話するのではなく、「私は絶対に薬物乱用をしない。」という態度で断りたいです。そして、信頼できる友達を作ることなど、薬物乱用になるきっかけを作らないようにし、自分自身が相手から信頼される立場の人になりたいと思いました。(3年Sさん)
- ・生きていく中で友達などが薬物をしていたら、僕は注意をすぐしたり、警察などに言ったりしたいと思いました。また、先輩に誘われてもしっかりときっぱり断りたいです。(3年Hさん)



たばこも薬物と同じように、リスクがたくさんです。たばこの煙により、吸っている人だけでなく、受動喫煙者にも血管収縮による皮膚温度の変化が見られます。閉鎖空間で10分程度副流煙にさらされるだけで、目や鼻のかゆみ、頭痛、喉の痛みなどが見られます。また、たばこを長時間吸い続けると、がんや心臓病、呼吸器疾患などの様々な疾病を起こしやすくなり、皮膚の老化も進みます。

みずみずしい、しわのないお肌を目指す人にとって、たばこは大敵です！

**ダメ！
ゼツタイ！**



たばこにまつわるウワサ ウソ？ホント？

- 「**意思が強ければいつでもやめられるよ**」▶▶ **ウソ**：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。
- 「**ストレスが解消されるんだよ**」▶▶ **ウソ**：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。
- 「**たばこを吸うと顔が変わっちゃうんだって**」▶▶ **ホント**：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。



すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？ どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。



集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半分も失われてしまいます。

白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

……………
はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも…



尿検査提出率は100%でした。ありがとうございます。結果は、他の健康診断結果と一緒に、健康カードで通知します。病院受診が必要な人へは個別にお知らせします。