出口戦略

令和6年3月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵

きれいな花やつぼみに春を感じるようになりました。3年生はいよいよ卒業ですね。体調管理に気をつけて全員元気に卒業式の日を迎えられますように願っています。

津中生へ 今伝えたい 性のこと

2月5日（月）5･6時間目に性教育講演会を行いました。講師として、NPO 法人せいしとらんし熊本の理事長：中村和可子様にお越しいただき、3年生は対面、1･2年生はリモートで実施しました。内容は、第二次性徴や人との関わり、SNS の使い方等についてでした。

生徒たちの感想には、「自分の体や心と上手く付き合う方法がわかった。」「相談できる大人をいつも思い浮かべておきたい。」「自分も相手も大切にできる大人になりたい。」などがありました。

講演の最後には、安心して話ができる大人の人『3人』を思い浮かべる時間がありました。困ったとき、悩んだときに「助けて」が言える津中生であってほしいと思います。

正しい知識をもち、正しい判断と行動ができるように、講師の中村様から全員にパンフレット（きみのーと）を配付してくださいました。ご家庭でも是非ご覧ください。

3年生へ 今伝えたい 酒･たばこ･薬物のこと

2月26日（月）5･6時間目、3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。吉富薬局の薬剤師：吉富博樹様をお招きして、たばこ･酒･薬物について話をしていただきました。薬の飲み方については、水なしで飲むと薬が食道や胃にくっついてしまうことや、お茶で飲むと真っ黒に色が変わる薬、ジュースで飲むと泡が発生する薬があることを、実験を交えながらわかりやすく説明していただきました。3年生は、なぜ薬を飲むときに水やぬるま湯で飲まないといけないのか、なぜ用量を守らなければならないのかについて理解することができました。

大麻などの違法薬物については、様々な言葉で勧められることがあるかもしれません。謝った情報に惑わされず、絶対に手を出さないという強い意志をもつことが大切です。また、近年、市販の鎮痛剤や栄養ドリンクを大量に飲む若い人が多いことから、簡単に手に入るものも誤った情報に惑わされず、危険な飲み方をしないようにしましょう。

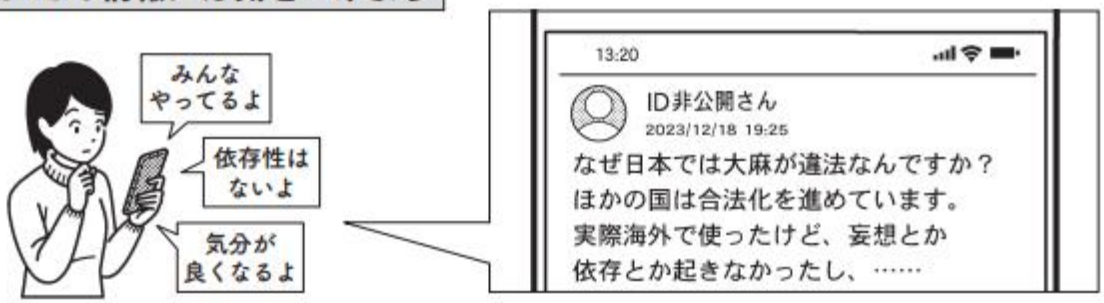
3年生の感想には、「大人になっても絶対にたばこを吸いたくないと思った。」「薬物を勧められてもハッキリと断れる人になりたい。」「薬物はたった一回の使用で人生に大きな影響を及ぼすということがわかった。」などがありました。3年生は、正しい情報を見極め、断る勇気を持ち、自分のことを大切にしたい気持ちがさらに強くなったようでした。

やめたくてもやめられない依存症

タバコ依存の仕組みと同様に、薬物もそれぞれの受容体と結合して、過剰なドーパミンを放出します。すると「心地良さ」を感じ、その欲求を抑えることが難しくなります。

薬物乱用の危険な誘いを断るために

SNSの情報には気をつけよう



SNSでは誤った情報も多く、薬物の危険性を理解しない人が増えています。

誘われたらはっきりと断る

- 「私は使わない」
- その場から去る（SNSは無視する）
- 大人に相談する

警視庁の調査で、検挙者の多くが「友人・知人」から勧められて使用しています。

意図せず使用したときもすぐに相談

万が一強制されたり、意図せず使用したときも、すぐ大人に相談してください。