

ほけん出口課



令和7年3月3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。

最新の熊本県感染症情報(2/17~23)によると、芦北・津奈木・水俣管内では、感染性胃腸炎の報告が最も多く、2番目に新型コロナウイルス感染症、3番目に溶連菌感染症の順でした。引き続き感染対策をして、体調管理に気をつけましょう。3年生は全員元気に卒業式の日を迎えられることを願っています。

月曜日 歩いて走って 歩数増し増し

津奈木小中学校の児童生徒が『歩数計』を使い始めてから1カ月が経ちました。本校では、毎週月曜日の放課後、つなぎパワーアップタイム(ウォーキングと遊び)を行っています。部活動に入っていない人は誰でも自由に参加できます。参加者は少しずつ増え、多い日



は10名程度が参加しています。ウォーキング後のおにごっこ等の時間は、陸上短距離部も一緒に走り回っています。

生徒たちは、保健体育の授業や全校集会で、「子どもの頃の運動習慣が大人になってからの健康に大きく影響を与える」ということを学習して、運動への意識が高まっているようです。

正しく知ろう 酒・たばこ・薬物のこと

2月25日(火)5・6校時、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、なぜ用法や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。



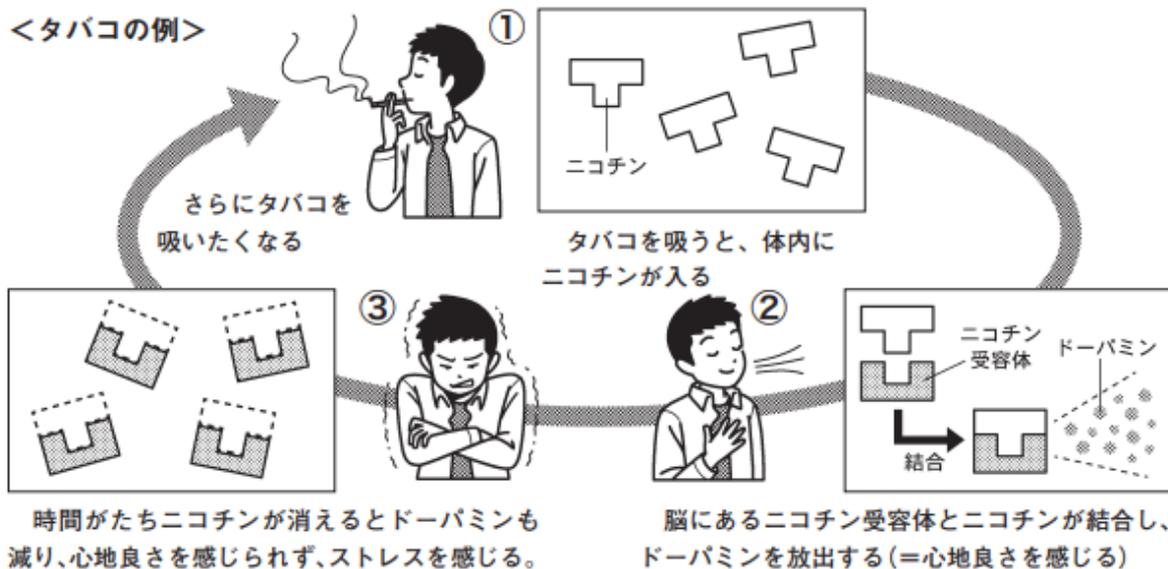
大麻などの違法薬物については、様々な言葉で勧められることがあるかもしれませんが、謝った情報に惑わされず、絶対に手を出さないという強い意志をもつことが大切です。また、近年、市販の薬を大量に飲む若い人が多いことから、簡単に手に入るものも誤った情報に惑わされず、危険な飲み方をしないようにしましょう。



3年生の感想には、「ルールを守って生活することの大切さを改めて感じた。」「たばこや薬物を勧められてもハッキリと断れる人になりたい。」「謝った情報に流されず、薬物に絶対に手を出さないようにしていきたい。」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

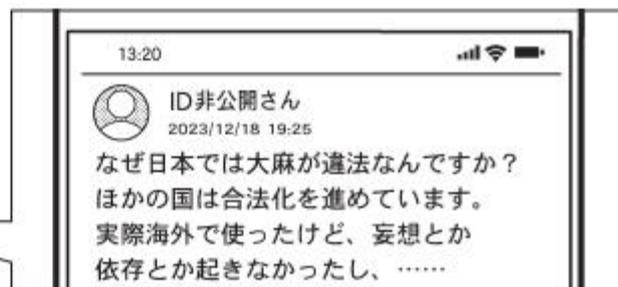
<タバコの例>



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。