

えがお

薬物乱用防止教室 &
歯みがきしよう Week
特集号

平成30年11月21日
川口市立岸川中学校 保健室

11月13日（水）薬物乱用防止教室を実施しました

長距離走大会終了後、学校の体育館で薬物乱用防止教室を行いました。

埼玉県警非行防止班『あおぞら』の高岡指導員・山崎指導員にご指導いただきました。



あなたが、薬物に関わらずに生きるために必要なものは何か？

- 薬物を使わないという強い気持ち
- 断る力と勇気
- 自分を大切にすること
- 決まり（ルール）を守ること
- 規則正しい生活
- 薬物にかかわらない人間関係づくり
- 相談できる人
- 親・友達
- 人との信頼関係
- あきらめない心
- 強い心（意思）
- 判断力
- 自信
- 薬物の知識
- 忍耐力
- 先（将来）を考える力

大切なことは、**ルールを守ること**



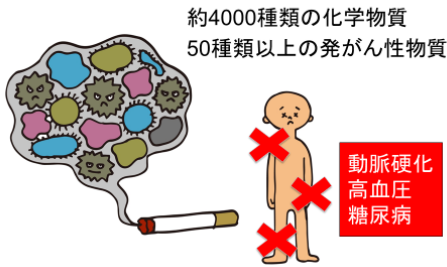
日頃から小さなルールを守ることが、薬物から自分自身を守ることにつながる

薬物乱用防止教室に参加してわかったこと

- 薬物乱用防止教室に参加してたくさんを知ることができました。中でも、未成年がタバコを吸うことやお酒を飲むことが、とても危険なことで『薬物乱用の入り口』になると知りました。自分たちの身近にある酒やタバコは、自分たちにとって何も良いことがないとわかりました。（1年男子）
- 薬物乱用防止教室に参加するまで「自分には関係ない」「別に（薬物を）やるわけないし」と思っていました。でもDVDを見て“もし友達がやっていたら注意できるか？”“自分は誘われてもやらないか？”『不安』と『恐怖』を感じました。この先もずっと薬物の恐ろしさを忘れず、誘われても断ります。（1年女子）
- 薬物にはたくさんの種類や呼び方があることを知りました。『チョコ』（大麻）とか『アイス』（覚せい剤）とか、お菓子みたいな呼び方をしたり、紙で作られた薬物もあって、「みんなやっているから」とか「これなら大丈夫」とか言われたら、知らないうちに薬物を使ってしまったりかもしれないから、今日みたいに薬物乱用防止教室で薬物について知ることが大事だと思いました。（2年女子）
- 薬物によって『脳が壊れてしまう』ことが心に残りました。幻覚や幻聴で虫が見えたり、高い所から飛び降りたり、事故を起こして人を死なせてしまったり、様々な影響を再確認して、薬物をやらない気持ちが強くなりました。（2年男子）
- 今、若者が狙われていて、ラインなどで簡単に薬物を勧められることを知りました。小学生や中学生でも大麻で捕まった人がいると聞いて、僕らが暮らしている身近にも薬物を使っている人がいるかもしれないと思うと、すごく怖くて、他人事ではいと思います。（3年男子）
- アメリカでは大麻を使ってもいいことを知ってビックリした。DVDで、普通の大学生がアメリカで大麻を使って、日本に帰ってきててもやめられなくて覚せい剤まで使い始めて、体中に注射の跡がたくさんある姿が怖かった。薬物を使用すると命がなくなってしまうことがわかった。誘われてもしっかり断りたい。（3年女子）

タバコ・酒・薬物の怖さを知っていますか？

タバコは発がん性物質のかたまり



タバコの煙には、約 4000 種類の化学物質が含まれているといわれます。そのうち、発がん性物質は 50 種類以上にも及びます。

おまけに、喫煙によって、「動脈硬化」や「高血圧」「糖尿病」など、さまざまな病気のリスクも上がることが知られています。

喫煙者は、非喫煙者に比べて肺がんによる死亡率が男性で約 4.8 倍、女性で 3.9 倍高くなっているほか、それ以外の多くのがんについても、喫煙によってリスクが増大することが報告されています。

アルコールの影響



大量の飲酒は肝臓に負担がかかり、肝臓病になりやすくなる

アルコールを分解するのは肝臓の仕事です。

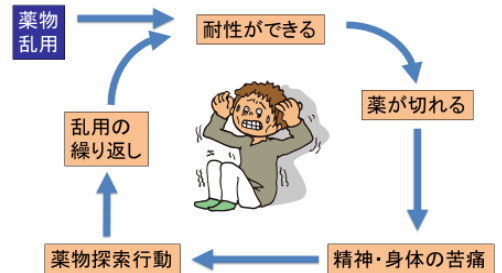
大量に飲酒を続けると肝臓に負担がかかり、肝臓病になりやすくなります。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝臓病の症状が出たころには手遅れのことも多くあります。

また、アルコールは急激に大量に飲むと、急性中毒を起こして意識障害や死に至ることもあります。

未成年の喫煙・飲酒は

『薬物乱用の入口』です！

薬物依存症とは？



最初は、軽い気持ちで薬物に手を出しただけであっても、薬物によって一時的な快感を得ることが当たり前になってしまい、今度は薬物が切れるとイライラして精神・身体の苦痛が生じます。正常な思考ができなくなって、どうやっても手に入れたと思うようになり、薬物探索行動の手段を選ばなくなります。

さらに回を重ねるごとに、これまでの量では効き目を感じなくなり、量が増えていきます。

このようにして「抜けられなくなり」、依存症になっていくのです



11月26日（月）～30日（金）

歯みがきしよう Week

※3年生は 11月27日（火）～30日（金）まで

この期間は、給食後に全員で歯を磨きましょう。

各クラスの保健委員が歯みがき状況を点検します。クラス全員で歯みがきを行ったクラスは、後日、生徒集会で表彰します。

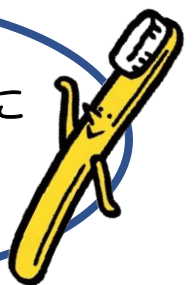
9月以降「むし歯を治療しました！」と言って、きれいな歯や歯肉で受診結果を保健室に届けてくれる人が増えました。

次は、むし歯や歯肉炎にならないために、食後の歯みがき習慣を定着させましょう。

歯科検診があります！

28日（水）：3年生・2年1組・2年2組、 29日（木）：5組・2年3組・1年生
給食後に歯みがきを行い、きれいな歯や歯肉で歯科検診を受けてください。

歯ブラシを忘れずに
用意してください



岸川中学校生徒の歯の健康

課題

1 むし歯を治療する

2 むし歯・歯肉炎にならない効果的な歯みがきを行う