保健だより

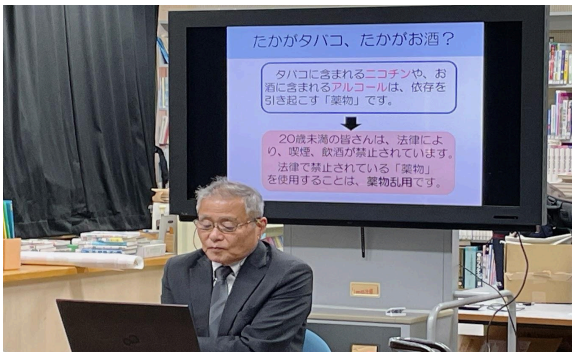
令和6年1月15日発行

★今月の保健目標★
感染症を予防しよう

冬休みが明け、1週間が経ちました。生活リズムは戻りましたか？寒い日が続きますが、昼休みには外に出て元気に体を動かしましょう。

薬物乱用防止教室を実施しました

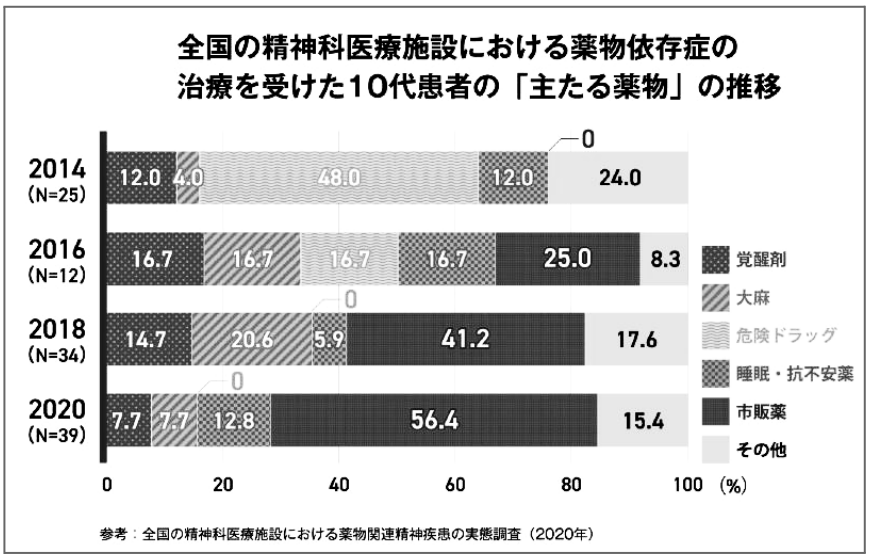
1月10日（水）に1年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。講師は、茨城県警察本部　少年サポートセンター　兼子　浩一さんです。講話では、具体的な事例を挙げながら、薬物の怖さや依存性についてお話していただきました。生徒は、薬物の危険性について再認識しました。



若者に広がる「オーバードーズ」の危険性

咳止めといった市販薬を、決められた量以上に服用することで、救急搬送されるケースが若者を中心に増加し、社会問題となっています。

右の資料は、全国の医療施設で薬物依存症の治療を受けた10代の患者のうち、主にどんな薬物で依存症になったのかを示したグラフです。2014年には市販薬はゼロだったのですが、そこから年々拡大し、2020年には56.4%と最も多くなっています。市販薬は、医師の処方箋が要らず、大麻などと違って違法薬物ではないという点も、広がりの要因として考えられます。



薬は使い方を間違えれば、体に悪影響を及ぼす“毒”になります。決められた容量を超えて過剰に服用すれば、重い意識障害や呼吸不全などを引き起こします。苦しい気持ちが強くなった時は、一人で抱え込まず、誰かに相談してください。先生たちは、いつでも皆さんの力になりたいと思っています。

今月の健康標語

「運動は　未来をつくり　笑顔をつくる」　　1年6組　鈴木　杏　さん
「朝ごはん　ぜったい食べて　元気だぞ」　　2年5組　齋藤　翔　さん
「ととのえよう　毎日コツコツ　生活リズム」　　3年6組　富田　琉愛　さん