

# かがやき

## ～薬物乱用防止教室～

若草中学校ほけんだより 臨時号

令和6年12月13日発行 文責 谷島

12月10日（火）に薬物乱用防止教室を開催しました。今年度は、学校薬剤師の松本寿広先生をお招きし、ご講演をいただきました。覚醒剤や大麻、市販薬によるオーバードーズについて、先生のお話とDVDの視聴を通して学ぶことができました。



### 「くすり」は「リスク」

初めに松本先生から、「薬」についてお話がありました。

- 薬には作用と副作用（リスク）があること。
- ルールから外れた目的や方法で薬を使用することを「乱用」ということ。
- 覚醒剤や大麻は1回使用しただけでも「乱用」にあたること。

### 1回使用しただけで…

覚醒剤や大麻などの薬物の乱用は、身体と精神の両方に深刻な悪影響をもたらします。薬物により、脳へダメージを与え、幻覚や妄想といった精神障害や、身体の様々な機能に悪影響をもたらします。

また、薬物は使用しているうちにやめられなくなる「依存性」があります。たった1回の使用だけと以为っていても、気がつくと薬物に依存してしまう状態に陥ってしまったり、使用をやめても、再び手を出してしまったりすることもあります。依存症になると、自分一人の力では決してやめられないものです。

薬物に関する正しい知識を深め、薬物には近づかない、誘われてもきっぱり断るようにしましょう。自分を大切に、家族や友人を大切にする気持ちを忘れないでくださいね。

### 今話題の「オーバードーズ」

オーバードーズとは、市販薬の乱用のこと。市販薬を過剰に摂取することにより、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させる恐れがあります。

また乱用を続けることにより、耐性がついて薬が効きにくくなったり、「依存」状態になってしまうこともあります。

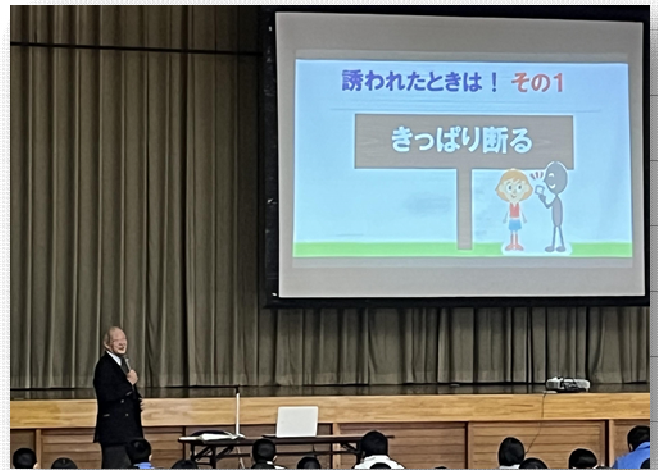
市販薬の服用は、「必要なときに・決められた量を・決められた時間に飲む」ことが大切です。正しい飲み方で適切な量を飲みましょう。



## 薬物乱用はちょっとしたきっかけから

薬物の乱用は、ちょっとしたきっかけから始まります。友人から誘われたり、町の中で声をかけられることも。そんなとき、あなたは断ることができますか？

大切なのは「自分の身体は自分で守る」ことです。誘われたときは、きっぱり断る、その場から逃げるなど、今回学んだ方法で自分の身を守りましょう。



### あなたは どう断る？

あなた

仲の良い友達

「嫌だ」「絶対やらない」ときっぱり断る

話を変える・別の提案をする

その場から離れる（逃げる）



1回くらい大丈夫だよ！

他の友達とか先輩もやっているよ！

一緒にやってみようよ！

### ～生徒の感想～



（1年生）自分にはあまり関係がないと思っていたが、自分の身の回りにもたくさん危険があり、怪しい人に声をかけられても断り、友達に誘われても断り、友達が薬物乱用しないように止める勇気を持つと思った。

（2年生）普通の市販の薬でも使用容量を守らずに飲むとそれも薬物乱用になってしまうことを知りました。薬物を誘われたとしても断ったりする対処法を知ることができたので、それを覚えていきたいです。「薬物はだめぜったい」覚えておきます。

（3年生）覚醒剤や大麻などの薬物乱用、オーバードーズはいけないことだとは分かっていたけれど、自分の中のどこかで他人事だと思っていました。自分は悪い薬物に絶対手を出すわけがないと自信を持っていたけれど、今回の講座で少し自分を疑いました。改めて薬物の強さを知りました。自分の夢や目標のため、誘われたときにきっぱりと断る勇気、強い意志を持って過ごしたいです。