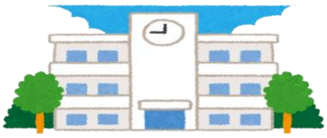
ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます

ほっとけんしつ



令和６年２月15日
学校保健委員会臨時号
上沖小学校保健室

６ 年 生 特 別 号

おうちの人とよみましょう

薬物乱用防止教室（第3回学校保健委員会）が開催されました！

２月５日（月）、６年生児童を対象に、埼玉県警察　非行防止指導班「あおぞら」さんを講師に迎え、薬物乱用防止教室（第３回学校保健委員会）が開催されました。この学校保健委員会だよりでは、主な内容について、お知らせします。ぜひ親子で確認し、ご家庭での健康教育について、改めて考える際にご活用ください。

① 薬物の『乱用』とは

薬物乱用とは、医薬品を医療目的からはずれて使ったり、医療目的のない薬物を不正に使ったりすることです。薬は、お医者さんや薬剤師さんからの説明通り、正しい使い方を守って使わなければなりません。また、法律で禁止されている薬物を使うこと、これも薬物の『乱用』です。

② お酒やたばこについて

成人年齢が 18 歳に引き下げられましたが、お酒やたばこを飲んだり吸ったりしていいのは 20 歳からです。なぜなら、人間の体は成長するのに約 20 年かかるからです。体が十分に成長していないのに、お酒やたばこを使うと大人よりも強く体に悪い影響が出てしまいます。

①お酒の影響

・脳…細胞が壊されてしまったり、脳が縮んでしまう
・肝臓…傷ついて働きが悪くなる
・急性アルコール中毒

②たばこの影響　　たばこからでる煙には多くの有害物質が含まれています。

・ニコチン…依存性があり、やめたくてもやめられなくなってしまう。また、血管を縮めて血流を悪くしてしまう。
・一酸化炭素…体に酸素を取り込みにくくし、酸欠状態にしてしまう。考える力を低下させる。
・タール…がんの原因になる。肺や歯に付着して、働きを低下させてしまう。

薬物乱用者のほとんどが子どもの頃からお酒やたばこを経験していたというデータがあります。お酒やたばこは薬物乱用のきっかけとなってしまうことから、「ゲートウェイドラッグ」とも言われています。
薬物乱用に関わらないため、自分自身でブレーキをかけなければいけません。

③ 違法薬物について

病気を治してくれる薬とは違い、脳を壊してしまう薬は法律で取り締まられています。これらの薬物のことを違法薬物といいます。１回使っただけでも命をおとす危険性があります。持つこと・使うこと・あげること・作ること全て犯罪です。薬物は、関わっただけで犯罪なのです。

最近、インターネットの情報から薬物を使ってしまう人が増えています。インターネット上にはたくさんの情報があり、正しい知識だけではなく間違った情報もたくさんあります。情報を正しく判断をするためには正しい知識を身につけなければいけません。

違法薬物は脳を破壊し、体を壊してしまいます。一度壊れてしまったものは元には戻りません。また、脳が攻撃を受けたことで体が無気力になり、幻覚・幻聴・妄想が起こり、心までボロボロにしてしまいます。

一度違法薬物を使ってしまうと、「やめたくてもやめられない」薬物乱用のサイクルに巻き込まれてしまいます。体だけでなく、生活や性格までも変えてしまうのです。

④ 薬物と関わらないために

実は薬物は、親しい人からの誘いから関わってしまうことが多いです。その他にも、今ではインターネットから簡単に情報が得られるので、ネットを使用する事も増えてきています。有害なサイトから身を守るために、ぜひフィルタリングを使ってほしいと思います。インターネットで犯罪に巻き込まれてしまった子どもたちのなかで 95%がフィルタリングをつけていなかったというデータがあります。フィルタリングはみんなを守ってくれる盾となります。ぜひ、フィルタリングを活用しましょう。

もし誘われてしまったら…

① はっきり断る … 強い意志で曖昧にしない。「ダメだよ！やらないよ！」
② その場を離れる … 一緒にいると悪い集団だと思われてしまうので逃げる。「用事があるから帰るね！」
③ 大人に相談 … インターネットで出会った人ではなく、おうちの人や先生、警察などに相談する。

また、悪いことをする人たちはどんな人なら誘いに乗ってくれるか、とてもよく見ています。そのため、悪い人が近づいてこないように、お酒は飲まない、たばこも吸わない、夜遊びをしない、そういったルールを守って生活をすることがとても大切です。

今日学んだ正しい知識、そしてルールやきまりを守った生活をすることをしっかりと持ち帰り、これからも安全で楽しい学校生活を送っていってほしいと思います。

★ 児童の感想より

- 知らない人からの誘いだけでなく、仲のいい人からの誘いでもはっきり断れる人にならなくてはいけないと思いました。悪いことに誘われない自分づくりをしていきたいです。
- スマートフォンやタブレットのインターネットの使い方を改めて見直したいと思いました。ネット上の情報をすぐに受け止めてしまうのではなく、しっかりと判断したいです。
- 普段の生活でルールやマナーを守っていないと悪い人たちが近づいてくるので、ルールやマナーはしっかり守ろうと思いました。

★ 保護者の皆様の感想より

- 他人事とは思わず、いつ自分が巻き込まれてもおかしくないと思って、この先過ごしてほしいです。
- 薬物が身近に潜んでいると実感しました。親として子供を守るために、知識や意識をアップデートする必要があると思いました。