

学校保健委員会だより

平成31年2月19日(火)
秦小学校保健室



『薬物乱用防止教室』



講師：学校薬剤師

豊田 菜穂美 先生



学校医の鈴木先生、学校薬剤師の豊田先生をお迎えし、平成30年度第2回学校保健委員会が開催されましたので、報告します。

今回は、薬物乱用防止教室を兼ねており、6年生も参加し、お酒・たばこ・薬物について勉強することができました。

日時 平成31年2月7日(木) 13:30~14:30

場所 熊谷市立秦小学校 体育館吟子ルーム

参加者 鈴木学校医、豊田学校薬剤師、6年生(21名)
PTA本部役員(3名)、学年委員(7名)、氏家教頭
竹田教諭、田部井養護教諭 計36名



薬物乱用



⇒『薬物乱用』とは？

- ・法律で禁止された薬物(覚せい剤や大麻など)を使うこと
- ・医薬品を医療目的以外で使うこと
- ・身近なかぜ薬や痛み止めなどを、量や時間などを守らずに飲むこと

⇒『危険ドラッグ』とは？

- ・法律に引っかからないように、「お香」「バスソルト」「アロマ」などとして売られている。
- ・中身は、覚せい剤や大麻などの化学構造を少しだけ変えた物質が含まれていて、体への影響は覚せい剤や大麻などと同じ。
- ・覚せい剤や麻薬などよりもっと危険な成分が含まれていることもある。
- ・意識がなくなる、けいれんを起こすだけでなく、1回の使用で死に至ることもある。
- ・「脱法ハーブ」「合法ドラッグ」などと言って販売されることがある。

⇒1回なら使っても平気だよね？

たった一度だけでも
「乱用」になる！



- ★一度使っただけでも★
- ★持っているだけでも★
- ★もらったり、買ったとしても★
- ★あげたり、売ったりしても★

きびしい罰則があります！

大人でも子どもでも、法律にしたがって罰を受けます。



薬物乱用への入り口は身近なものです

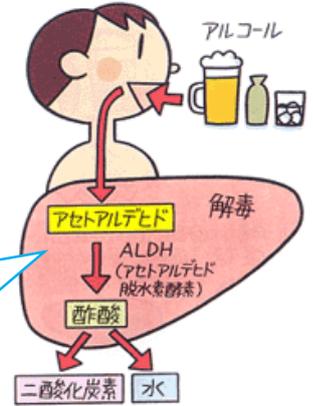


お酒

- ⇒ 未成年（20歳未満）がお酒を飲むことは法律で禁止されている！
 - ・「親が未成年にお酒をすすめること」「お店の人が未成年にお酒を売ること」も法律で禁止されている。
- ⇒ なぜお酒に強い人と弱い人がいるの？
 - ・肝臓の働きが強い人はアルコールを素早く分解できる＝お酒に強い
 - ・肝臓の働きが弱い人はアルコールをなかなか分解できない＝お酒に弱い
- ⇒ 『急性アルコール中毒』とは？
 - ・お酒を一気に飲むと、体の司令塔である脳が麻痺して動かなくなり、意識がなくなったり、呼吸ができなくなる状態のこと。最後は命を落とすこともある。
- ⇒ たくさんお酒を飲み続けると・・・
 - ・脳障害、肝障害、胃の病気、高血圧、糖尿病、がんになりやすくなる。
- ⇒ 『アルコール依存症』とは？
 - ・お酒が「やめられない、止まらない」状態のこと。飲む量をコントロールできなくなる。
- ⇒ 未成年がお酒を飲むと・・・
 - ▲肝臓が発達していないため、急性アルコール中毒になりやすい。
 - ▲飲まない人に比べて、脳が10年早く縮む。
 - ▲数ヶ月～2年でアルコール依存症になる。

肝臓がアルコールを無害なものに変えてくれる

日本人の約46%



たばこ

⇒ たばこの煙に含まれる化学物質は4000種類以上！



- タール**・・・発がん性物質を含む。
- ニコチン**・・・依存性が高い。血液の流れを悪くする。
- 一酸化炭素**・・・酸素不足にさせる。

有害物質
約200種類

発がん性物質
約70種類

三大有害物質

- ⇒ 未成年がたばこを吸うと・・・
 - ▲男性では8年、女性では10年寿命が短くなる。
 - ▲酸素が体中に行きわたらないので、身長が伸びなくなる。
 - ▲体が酸素欠乏状態になり、若いのに息切れして走れなくなる。
 - ▲脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまう。
 - ▲吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなる。
 - ▲酸素が十分に届かなくなり、肌がおとろえてしわが増える。

肺がんによる
死亡率は5.5倍

⇒ 『受動喫煙』とは？

- ・たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙（副流煙）を吸わされること。
- ・本人が吸っている主流煙よりも副流煙の方が、有害物質が多く含まれている。
- ・人がたくさん集まる場所では、「全面禁煙」「分煙」がすすめられている。

みんなの周りには誘惑がいっぱいです

断り方のテクニック

- ★自分はしたくないとはっきり伝えよう！
- ★話題を変えてみよう！
- ★周りにいる人に助けを求めよう！
- ★迷わず逃げよう！

大切なのは
断る勇気！

正しい知識を
持つこと！

みんな
やってるよ！

つかれがとれて、
元気がでるんだ！

かんたんに
やせられるよ。

勉強に集中できるよ。

徹夜(てつや)だって
平気だよ。

おまえ、こわいの?!

いい気持ちに
なるんだって！

<全体指導>

学校医 鈴木 誠 先生



- 中学生になると自分ひとりで行動することが多くなるが、強い意志を持って行動すること。
- 今日聞いた話を忘れずに、自分の将来のために、有害なことは始めないことが大切。

6年生の感想

- ・その時の自分の決断で、自分の将来を大きく変えてしまったと感じました。
- ・長生きして幸せに生きるためにもけじめをつけて生きていくことが大切だと思いました。
- ・大人になったら、今日の授業を思い出したいです。
- ・今日学んだことを家の人に話したいと思いました。
- ・薬物は自分とは関係のない話だと思っていたけれど、大人や友達にすすめられることがあるとわかったので、気をつけようと思いました。
- ・友達や家族に迷惑をかけないように、誘われても、絶対にやらないようにしたいです。

保護者の皆様の感想

- ・薬物はあまり関係ないと思っていましたが、実際には、身近に迫っている危険なものであると感じました。
- ・家で子供に話して、いろいろ教えてあげたいと思います。
- ・正しい知識を学び、たばこや薬物などの危険性を家族や周りの人たちと共有したいです。

学校保健委員会へのご参加、ありがとうございました。
今後とも秦小学校の教育活動にご協力をよろしくお願いいたします。

みなさんも、クイズに挑戦してみましょう！

お酒クイズ①

お酒は何歳から飲んでもいいの？

- ① 18歳から
- ② 20歳から
- ③ 22歳から



お酒クイズ②

お酒の弱い人が一番多い国はどこだろう？

- ① 日本
- ② ケニア
- ③ ドイツ

お酒クイズ③

毎日お酒を飲んでいると人間の体にどんな害が出るのだろう？

- ① 脳が縮む
- ② 肝臓の病気
- ③ 胃の病気



たばこクイズ①

たばこの煙の中には有害なものが何種類入っているのかな？

- ① 2種類
- ② 20種類
- ③ 200種類



たばこクイズ②

たばこを吸い続けるとどんな病気にかかりやすいのかな？

- ① 肺がん
- ② 心臓病
- ③ 脳卒中
- ④ ぜん息



たばこクイズ③

たばこが体によくないとわかってもなかなかやめられないのは何でかな？

- ① 意思が弱いから
- ② たばこの成分のせいだから
- ③ 体にいいこともあるから

たばこクイズ④

たばこは自分がよければ吸ってもいいのかな？

- ① 吸ってもよい
- ② 吸うのはよくない



答え (お酒) 第1問 ②
(たばこ) 第1問 ③
第4問 ②

第2問 ① 第3問 全部
第2問 全部 第3問 ②