

ほけんだより 2月

2024.2.9 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

2024 年もあっという間に2月になりました。3年生は受験・卒業まで残りわずかですね。残りの学校生活を大切に過ごしてください。1・2年生のみなさんは、3年生の姿をみつつ、次の学年の準備をしていきましょう。

STOP 薬物乱用

2月1日（木）に2年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。棚倉警察署生活安全課の和田知花さんより、薬物の使用が心と体にどんな影響を与えるかや、薬物に誘われたときの対処法などについて教えていただきました。



和田 知花 先生

- 薬物乱用とは、社会のルールから外れた方法や目的で薬物を使用することです。これには薬物だけではなく、タバコやお酒、市販で売られている医薬品も含まれます。
- 薬物に手を出したくなる理由は、「興味本位」や「仲間意識」もあるが、一番は「気分転換」です。ストレスや現実逃避したい気持ちから、薬物に手を出してしまいます。
- 未成年者は脳や体が成長期にあるため、タバコやお酒の悪影響を受けないよう、法律で禁止されています。

もし誰かに誘われたら・・・

- はっきり断る 「私は興味ないから」
- その場から離れる 「ちょっとトイレ・・・」
- 近づかない 「今、急いでるんで」
- 連絡を取らない

薬物を勧めてくる人は、ファッション性や仲間意識を植え付けて、断れないよう巧みに誘ってきます。



薬物に手を出したら、もう元の人生には戻れません。どんなに反省したとしても、**「薬物を使用した」「所持していた」という事実は、就職するときや結婚するときなど、消えることはありません。**また、自分の家族や友人も「薬物をやった人の家族（友人）」というようなイメージを持たれてしまいます。

薬物に手を出さないよう、日頃からストレスをためないようにすることが大切です。相談できる人に悩みや不安を話したり、打ち込める趣味を見つけたりしてください。

～ SNSの使い方を見直そう ～

みなさんの日常生活で当たり前になりつつある、スマートフォンやオンラインゲーム。正しく使用すれば便利な存在ですが、一歩間違った使い方をしてしまうと、犯罪に巻き込まれたり、加害者になってしまったりします。また、今回の薬物乱用防止教室でも学んだように、インターネットでは薬物が隠語で取引されており、知らないうちに巻き込まれる可能性もあります。もう一度、使い方を見直してみてください。

スマホの約束6か条

- あ** 会わないで（知らない人と）
- と** 撮らないで
- が** 画像を送らないで
- こ** 個人情報を書き込まないで
- わ** 悪口を書き込まないで
- い** いじめないで（ネットを使って）

※福島県警察本部より

SNSを使用するときは…

- 自分を傷つけないか
- 相手も傷つかないか
- 誰に見られても大丈夫か
- 大人になった自分が見ても
恥ずかしくないか

打った文章や送りたい画像を、
もう一度よく考えてから送信しよう



SNSは誰とでもつながれる便利なネットワークです。

しかし、まずは目の前の人とのコミュニケーションを大切にしましょう。

（あいさつができる、謝ることができる、友だちでも間違ったことを注意できる）

生徒の感想

私が学んだことは、タバコもお酒も薬物乱用に入ることです。タバコやお酒も依存性があり、始めるのが若いほど依存しやすいことが分かり、びっくりしました。また、医薬品も本来の目的で使用しなかったら乱用になってしまうことも分かり、気をつけたいと思いました。ストレスや好奇心から手を出してしまうので、ストレスをためず、断れるようにしたいです。

先生の話聞いて、薬物乱用のきっかけは意外と身近にあり、自分にも起こりうるのだと思いました。私の中で印象に残っているのは、薬物使用によって失う物は大きく、元には戻らないということです。薬物乱用はしないし、させないということをこれからの生活に活かしていきたいです。

薬物乱用防止教室で学んだことは、1回だけでも乱用になってしまうことです。1回だけでも乱用になってしまうのは驚きでした。今日学んだことをこれからしっかり活かしていきたいと思いました。また、誘われたときも、しっかり断るという気持ちを持てるように頑張りたいです。

薬物についての動画や説明を聞いて、薬物を使ってしまうと、友達も居なくなってしまうし、周りの人も困らせ、最悪の場合死にいたってしまう、とても危ない物だと改めて感じました。また、タバコやお酒なども危ない物なので、家族や周りの人にも注意したいと思いました。そして今日学んだことをしっかり伝え、納得してもらえるように聞かせてあげたいです。