

ほけんだより

～^{ひと}うちのひとと^{いっしょ}一緒によみましょう～



薬物乱用は「ダメ！ゼッタイ！」

2月15日（木）に学校薬剤師の今牧先生をお招きし、6年生の児童を対象とした薬物乱用防止教室を行いました。

薬は適切な量と正しい服薬の方法を守れば私たちに良い効果をもたらしてくれますが、用法、用量をまもらずに使用すると、それは「薬物乱用」になります。私たちの体や脳はおよそ20歳まで成長します。成長期には薬物の影響を多く受けやすいのです。今回は喫煙や飲酒についてのことを中心に話をいただきました。20歳未満の人の喫煙や飲酒はさらに危険な薬物使用の始まりにつながることも多いのです。



6年生の子どもたちは喫煙することでタールを吸い込み真っ黒になった肺をみて「うわー！汚い！」と思わず声が出ていました。また、末梢血管の血の巡りが悪くなった様子を見て驚いていました。

飲酒に関して、お酒の飲みすぎの害で脳の神経細胞が破壊され、委縮し、アルツハイマー型認知症と似た脳の状態になってしまうことがあります。

近年若者たちの中で医師から処方された薬や市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）が急増しています。乱用されているのは一般的な咳止めやかぜ薬などです。それらの薬物の用法用量を守らず、何十錠も一度に服用することで、気分を落ち着かせたり、高揚させたりしようとします。

しかし、同じ量ではやがて効果がでなくなり、飲む量を増やしてしまいます。中断するとかえって落ち込んだり、体調が悪くなったりします。（この状態を薬物依存といいます）

薬物の過剰摂取によって、幻覚、意識障害に加え、肝臓や腎臓の障害、呼吸や心臓の停止による死亡例も報告されています。

昨年12月には都内の小学生が学校内に持ち込んだ薬を過剰に摂取し、体調不良を訴え、病院に救急搬送されたという事例もありました。

また、小学生の中でもSNSなどを活用しているお子さんもいると思いますが、ネット上で危険な薬物の取引が行われることもあります。

うちの子に限って・・・と油断せずに、十分に注意して見守ることが必要です。子どもが自分自身のことを大切に、悪い誘いを寄せつせず、もし誘われても断る態度を身につけさせましょう。

子どもを薬物から守るチェックポイント

お子さんの言動に変化がありませんか？

- 帰宅が遅くなるが増えた。
- 理由の分からないお金を欲しがようになった。
- 食事を家族と一緒に食べなくなった。
- 目を合わせて会話をしなくなった。

1つでも当てはまったら
注意が必要です！



お子さんを取り巻く環境に目配りを！

- 子どもにスマートフォン等を持たせている。
- 子どもにインターネットにいつでも接続できるパソコンを使わせている。
- 子どもが中学生・高校生と遊ぶことがよくある。もしくは、友だち関係がよくわからない。

うちの子に限って・・・と油断せずに、十分に注意して見守ることが必要です。子どもが自分自身のことを大切に、悪い誘いを寄せつけず、もし誘われても断る態度を身につけさせましょう。

「よい姿勢」はカッコいいだけじゃない

「よい姿勢」とは骨盤をたてて、頭のてっぺんが釣り上げられているようなイメージです。姿勢が崩れたら、また整えることを繰り返すうちに自然に良い姿勢がとれるようになります。

◇よい姿勢のメリット

- ・見た目の印象が良い。美しい、カッコいい。
- ・体に余計な力が入らないのでつかれにくく、勉強に集中できる。
- ・スポーツする際にも体が動かしやすく、安定しやすいので、正しいフォームがとれる。



◇悪い姿勢のデメリット

- ・見栄えが悪い。
 - ・骨の変形。
 - ・筋肉の偏った使用による肩こり、腰痛。
 - ・肺が圧迫されて思いきり息を吸ったり吐いたりできなくなる。
 - ・胃や腸が圧迫されて働きが悪くなり、消化不良や便秘につながる。
- ←身体面の不調は精神面の不調にもつながります。

