

# ほけんだより

9月

令和6年9月  
粉河中学校  
保健室



2学期が始まって、暑い日が続きます。

「秋バテ」という言葉を聞いたことがありますか？ 体がだるい・やる気が出ない・食欲が出ないなどの症状があれば「秋バテ」かもしれません。今の時期、暑く湿度の高い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差が大きくなります。体がその変化に合わせて合わせようとするとき、夏の疲れが残っていると「秋バテ」になります。

「秋バテ」対策は、気候に合わせて衣服の脱ぎ着する、湯船につかって体を温める、1日3食食べる、午後10時までには眠るように心がける などです。「秋バテ」が当てはまる人は、参考にしてください。



## 未成年者薬物・アルコール予防教室がありました

岩出保健所から保健師と薬剤師の先生、学校医の中田先生の3名で3年生にお話をしてくれました。

## 薬物 ～自分には関係ないと思いませんか？～

薬物乱用とは・・・決められたルールを守らず薬を使用すること  
例えば 遊びや気持ちよさのために、大麻・シンナー・覚醒剤を使用する。  
病気を治すための薬を違う目的で服用する など。

全国と和歌山県で覚醒剤や大麻を使用、または持っている検挙された人数(R5年)

### 和歌山県の状況は？

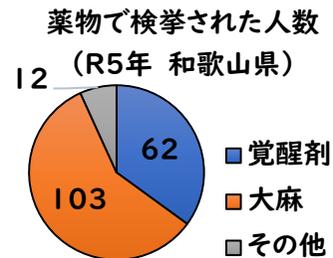
	和歌山県	全国
覚醒剤	62人(10万人あたり約7人)	5914人(10万人あたり約5人)
大麻	103人(10万人あたり約12人) うち30歳未満84人	6482人(10万人あたり約5人) うち20歳未満1222人

- 全国でも和歌山県は人口あたりの検挙者数が多い。
- 全国的に大麻の乱用が増加。うち約8割が30歳未満の若者層(20代 54.7% 20歳未満 18.9%)
- 20歳未満の人の薬物を始めたきっかけ・・・「誘われて」が最多

1回だけでも薬物乱用!

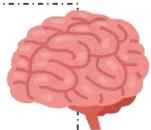


飲んでもいいと思っている人が多かったです。



**重要!**

- ◎ 薬物によってこわれた脳細胞は、一生もとに戻らない。
- ◎ 1回使うと、やめられなくなる。(依存性)
- ◎ 「危険性がない」「やせる」などの誤った情報に惑わされない。
- ◎ 誘われたら、はっきりきっぱり断る、またはその場を離れる。



3年生の感想より

病院で普通にもらえる薬でも、使い方が違うと薬物乱用になると分かったのも、もっと危機感を持って使いたい。

薬物は絶対にしないと誓いました。

自分の身は自分で守ろうと思いました。

お酒は飲みたい気持ちは多少あるので、将来飲むときは適量を心がけて飲みたい。

20歳になるまで、ノンアルコールでも飲んではいけなとわかりました。

自分の体質を知ろう!  
～パッチテストで調べてみよう～

- ①ばんそうこうに消毒用アルコールを数滴垂らす。
- ②腕の内側に貼る
- ③7分後にはがし、皮膚が赤くなっているか確認する。



## アルコール



ばっちり赤 	お酒はほとんど飲めない (アルコール分解酵素が不活性なタイプ)
ほんのり赤 	お酒は飲めるがあまり強くない (アルコール分解酵素が低活性なタイプ)
変化なし 	お酒は飲めるが、飲み過ぎに注意 (アルコール分解酵素が活性なタイプ)

## ノンアルコール飲料なら、20歳未満で飲んでいい?

答え: 20歳未満は飲まないでください。  
大人もこどもにすすめないでください。

<ノンアルコール飲料とは>

- ・アルコール度数1%未満
- ・味はお酒そっくり
- ・20歳以上の方の飲用を想定して開発



法律上、アルコール分1%未満のものは、20歳未満も飲むことは可能です。味はお酒にそっくりなため、飲酒に興味をもつきっかけになり、将来的に依存症を引き起こす危険性があります。メーカーは、ノンアルコール飲料を販売するお店に対して、お酒売り場に並べること、20歳未満には販売しないことを求めています。

## お酒をすすめられたら、どうする?

答え: 「飲まない!」ことをはっきり・きっぱり伝えましょう。



<断る方法>

- ・「飲み始める年齢が早いとアルコール依存症になりやすいから。」
- ・「20歳まで飲んだらだめって法律で決まっているので、飲みません。」
- ・「ジュースにします。」
- ・「部活や勉強に支障が出るので。」
- ・腕でXをする
- ・首を横に振る
- ・その場を去る、離れる

