



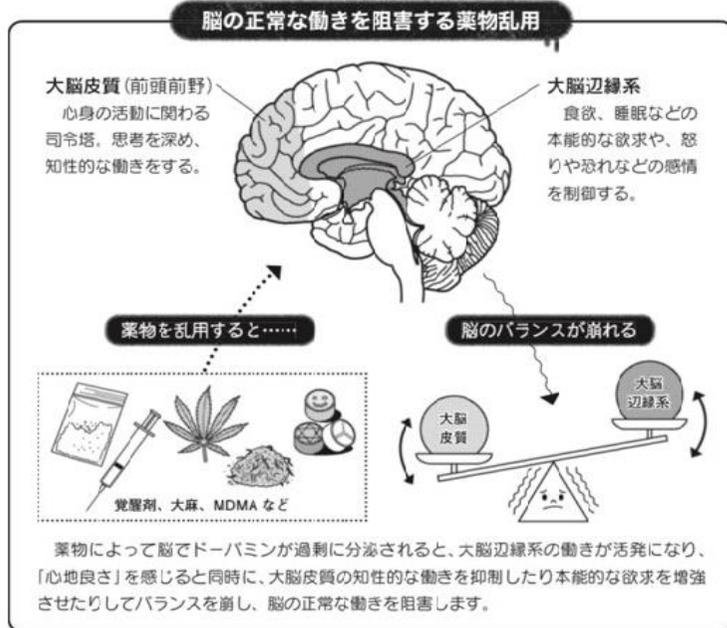
2024年1月29日(月)
活水中学高校
保健室

新しい年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。みなさんは、今年どのような年にしたいでしょうか？何事にもチャレンジできる年となりますように、心身ともに健康に気をつけて過ごしましょう。



薬物依存と脳のしくみ ～薬物乱用で、「心」も「体」もメチャクチャになる～

最近、ドラッグストアなどで、咳止め薬などを大量に購入し、決められた目的以外で、一気に薬を飲む若者が増えているニュースを目にします。『**薬物乱用**』とは、「病気やケガの治療の目的以外で使ったり、法律で禁止されている薬物を使ったりすること」です。たった一度の乱用でも依存性をきたし、自分の意志ではやめることが難しくなるのです。危険な誘いにははっきり断り、その場を離れ、大人に相談しましょう。



薬は用法・用量を守って、
正しく使用しましょう。



薬物依存というと、多くの人は覚せい剤や大麻といった違法薬物を連想するかもしれませんが、しかし、薬局やドラッグストアで購入できる**市販薬**でも、誤った使い方をすれば依存症になることがあります。

市販薬の中には、謝った用法・用量で服薬し続けることにより依存症になるものがあります。急に薬をやめたり減らしたりすると離脱症状があらわれることがあり、不快な症状を和らげるために新たな使用を繰り返しがちになります。依存症になると、自力ではやめられず、心身の健康や社会経済面などの生活上の支障がでることがあります。

風邪症状の緩和や寝つきを改善するなどの市販薬やエナジードリンクに含まれる成分でも、依存に注意が必要なものもあります。長期に大量に飲みすぎることによって身体的影響が出現することもあります。違法薬物への依存のきっかけになることもあります。

薬は、正しく使用しましょう。



教室のCO₂濃度検査を実施しました。



1月25日(木)、学校薬剤師の井上貴子先生が来校され、学校環境衛生検査を実施しました。中高の各教室を回り、きちんと換気ができている状態なのかどうか、CO₂濃度を検査しました。CO₂濃度が高くなると、「頭痛、ボーっとする、集中できない、息苦しい、吐き気などの症状」が出ます。また、換気は、感染症予防にもなります。教室の環境を整えることはとても大切なことです。改善点を活かしていきましょう。

<検査結果>

*教室のCO₂濃度の基準値⇒ 1500ppm 以内

◆高校教室 授業開始 5 分後:1200ppm ⇒ 授業開始 20 分後:1400ppm

◆中学教室 授業開始 5 分後:1000ppm ⇒ 授業開始 20 分後:1200ppm

<改善できること>

- ・空気の流れを作ると、もっと効果的に換気され、CO₂濃度が低くなる。サーキュレーターを活用する。
- ・中学の教室は、4 角の窓が開いており、24 時間換気も回っていたので、空気の流れができていた。
- ☆常時換気⇒4 角の上部窓を開け、24 時間換気を回す。換気扇がカーテンで隠れないようにする!
- ☆休み時間(5 分程度)に、一気に窓を開け、空気の入替えをする。



本校トイレのナプキン設置を紹介していただきました!



「キラキラガールズライフ～笑顔で快適に過ごそう～」の取り組み(本校のトイレにナプキンを設置している様子)について、ノンポリマーナプキンを提供していただいているフェムテックジャパンの HP 記載のインタビューを受けました。

取り組みのきっかけは、「生理の貧困対策」でしたが、みんなが、急に生理になった時、何か困った時に、生理用品が校内トイレにあることで助かった、安心して学校生活を送ることができている、ということを知り、現在も PTA のご支援によって、継続することができています。何か困った時には、大切に使ってください。

■特集記事

(インタビュー記事掲載 HP)

生徒たちが生理について考えるきっかけになり、この経験は将来に生きてくる!

【『誰もが快適な生理を』リアルヴォイス vol.2 活水中学校・高等学校】

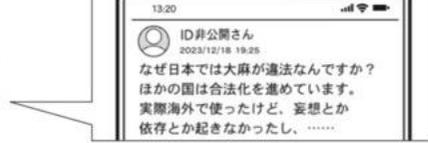
<https://college.femtech-japan.com/features/realvoice02/>

<保護者等の皆様> 現在、本校では、PTA の皆様のご支援によって、校内トイレの個室に、ナプキンを設置させていただいています。生徒達は、「いつ生理がきても安心」という気持ちで、学校生活を送ることができています。大変、感謝しております。この活動が、これからも生徒主体となって継続していくことができるように、サポートをよろしくお願いいたします。



薬物乱用の危険な誘いを断るために

① SNSの情報には気をつけよう



SNSでは誤った情報も多く、薬物の危険性を理解しない人が増えています。

① 誘われたらはっきりと断る



- ・「私は使わない」
- ・その場から去る (SNSは無視する)
- ・大人に相談する

監視の調査で、検査者の多くが「友人・知人から勧められて使用しています。

① 意図せず使用したときもすぐに相談



万が一強制されたり、意図せず使用したときも、すぐ大人に相談してください。