

# ほけんだより



## ～薬物乱用防止教室～

先日、栃木県学校薬剤師会副会長で、栃木県薬物乱用防止指導員をされている廣田 孝之先生をお招きして、薬物乱用防止教室を実施しました。

アニメの映像とともに、詳しく説明をしてくださり、とてもわかりやすく説明してくださいました。もう一度内容をおさらいしてみましょう。

### <おさらい>

- 1 **1回だけでも乱用！！**
- 2 **乱用が大切な脳を傷つける！**  
脳が薬物で変化してしまうと、薬物を使用する前の状態に戻ることはありません。
- 3 **あなただけの問題ではない！**  
薬物の使用で、性格・生活習慣が変わり、社会や周りへの大きな影響をもたらします。  
例えば、妄想などで人を攻撃してしまったり、殺してしまったり・・・。
- 4 **大切な自分を守るために**  
断りにくいときには、その場から逃げましょう。
- 5 **悩んだときは、まず相談！**



### <大切な自分を守るための3つのポイント>

薬物乱用の誘いや薬物への好奇心に負けないように、次の3つのポイントをイメージしよう。

- ① うれしかったこと、悲しかったこと
- ② 自分が好きなもの、やりたいこと
- ③ 自分にとって大切な人、そして自分を大切に思ってくれている人



### <生徒の感想>

- ・違法薬物を使うことだけが薬物乱用になると思っていたが、市販の薬でも使用量を間違えると薬物乱用になってしまうことがわかった。
- ・ふだん使っている薬でも使い方によっては薬物乱用になる危険があることがわかった。これからは、薬の量や使い方に気を付けていきたい。
- ・一度でも使用すると、自分の人生だけでなく周りの人も巻き込んでしまうことがわかった。
- ・危険な薬物を使用することで、みんなに迷惑がかかることがわかった。
- ・薬物の怖さ、一度でも手を出してしまったときの依存性など、改めて理解することができた。
- ・もし誘われてしまったら、今回の薬物乱用防止教室で学んだ断り方をしてみようと思った。
- ・もし誘われたら、絶対に親に伝える。
- ・やっている人を見つけたら、周りの人に相談しようと思う。