

いのち・からだ・こころ通信

大分県立日田高等学校 保健部

2021. 7. 5 (月) No5

6月16日、薬物乱用防止教室の振り返りをしましょう。



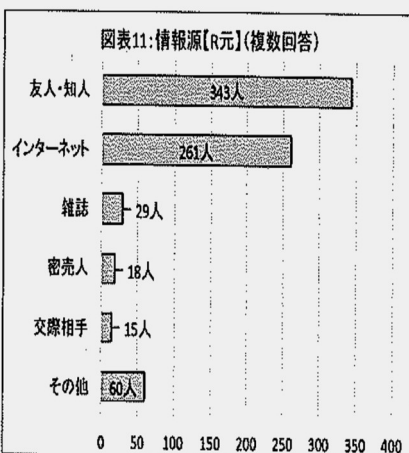
今回、はじめて全クラスに zoom を利用し、リモートで開催しました。学校薬剤師の太田麻鈴先生が、日田高生の皆さんの為に PowerPoint を作成し、勤務地のあられる薬局から、わかりやすく丁寧に説明して下さいました。講演後に各自のタブレットから、317件の感想が寄せられた中の一部を紹介します。

薬物を使用してみたいと思ったことがある同世代の人が想像以上に居て驚きました。ダイエット効果があるというところだけ聞いていたり、部分的な情報しか持っていないと正しい判断ができないということを改めて学ぶことができて良かった。

近年、ストレス社会と言われ、薬物に手を出す人が多くなっているのかなと思います。私自身、ストレスを感じやすいタイプなので気をつけていかなければいけないと強く実感しました。個人的にもきちんと学んでいきたいと思っています。

最近、僕の好きなラッパーが大麻を乱用して逮捕されていたので心配だった。そんな中今回の講演会で薬物全般の危険性について改めて知ることができたのでよかった。一人暮らしが始まって、都市部へ出ると薬物の危険が更に近づいてくると思うので、今回学んだことをこれからにしっかり活かしていきたい。

大麻に対する危険（有害性）を軽視する情報源の入手状況調査結果より（警察庁）



薬物依存は、ドラッグや大麻などだけではなく、カフェインなど私たちの身近にあるものにも危険性があるということが印象に残った。

エナジードリンクも過剰摂取で健康被害が出ることを知って驚いた。薬物の乱用が覚せい剤だけでなく、処方された量を超えて接種することも乱用ということを知って、自分も十分気をつけようと思った。

大麻乱用者の実態に関する調査結果 R1 (警察庁)より抜粋

令和元年10月1日から同年11月30日までの間に大麻取締法違反で検挙された631人分のデータのうち、「20歳未満」が最多全体の85.7%でした。大麻を初めて使用した経緯は、「誘われて」が最多であり、初めて使用した年齢が若いほど、誘われて使用する比率は高く、警察庁が調べたその時の動機については、「好奇心・興味本位」が最多でした。

薬物依存になると、全く立ち直れないということはありませんが、薬物を止め続けるには大変な努力が必要です。薬物を勧められたら、はっきりと「NO」と言いましょ。自分のからだところを守る、周りの人のからだところも守れる人生を歩んでね。

マスク着用により熱中症のリスクが高まります。屋外で人と2m以上離れている時は外しましょう。ステージ1にはなりませんが、屋内ではマスク着用をし、気を緩めずに熱中症予防とコロナ感染防止を同時に行っていきましょう。(息苦しい時は少しだけ外してね) エアコンを使用していますが、常時換気と休み時間の換気をしっかりしていきましょう。いつも以上にのどが渇く前に水分をこまめに摂るようにしましょう。

コロナに負けない!

マスクもはずせる距離を保とう!



涼感グッズ フル活用!



暑さに負けない!

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!

体調がよくなないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

色の見え方(色覚)について

私たちは、それぞれ顔や考え方が異なっているように、色の見え方や感じ方も同じでなく、個人差があります。その個人差が大多数と比べて大きく、色覚検査で異なる結果を示す人は、医学的に「色覚異常(※)」と診断されます。 ※色覚の個人差を表す医学的名称。

2017年9月、日本遺伝学会は表記を「色覚多様性」に改めました。全国人権教育研究協議会や大分県人権教育研究協議会では「色覚特性」や「少数色覚」という表記にしています。それらの人たちも、色が全く分からないのではなく、色によって見分けにくいものがある程度で、日常生活にはほとんど支障がない場合が大半です。

「色」に対する自身の特性を知っておくことで、生活の中で注意することや、職業・進路選択の際に参考になる場合もあります。自分の色の特性について知っておきたい、不安がある、検査をしたいなどの希望があれば、本校の学校眼科医のもとで、詳しい検査や健康相談を受けることも可能です。いつでも保健室へ相談にきてください。

保健室より

日田市は全国1位の最高気温に今年、既に何回も名を連ねています。まだまだ暑い日が続きます。体育で水泳も始まりましたが、「爪」はきれいに切っておきましょうね。「衛生」「安全」「体調」と気をつけることだらけですが、「日田高生」はできると信じています。ただし、無理は禁物です。毎朝の健康観察を自分でしっかりして登校するようにしましょう。

来週はクラスマッチも控えています。「暑かったけど、楽しかった～」という良い思い出づくりになるように、日々三食しっかり食べて、質の良い睡眠を心がけて生活していきましょう。(腸活を意識して食品摂取してみよう!)

