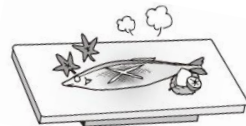


朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食事・運動・睡眠・衣服の調節などに気をつけ体調を管理しましょう。



## 薬物乱用防止教室を実施しました

10月16日(金)に、1・2年生を対象に大分県福祉保健部 薬務室 元永 彩さんを講師に迎え、薬物乱用防止教室を行いました。最近でも大学生が大麻等の薬物を使用したというニュースがあったように、違法薬物の使用は決して自分に無関係なことではありません。一度でも使用してしまうとそれはもう乱用です。自分の意思ではなかなかやめられませんし、元の生活に戻ることも難しく、周りの人にも迷惑をかけることになります。もし、誘われたとしてもキッパリと断る勇気を持ちましょう。

### 薬物乱用を防止するために…断るコツ！



最高の気分が味わえるよ！

一度だけなら大丈夫！

みんなやってるよ。友達だろ？

勉強にも集中できるよ

### 1. ハッキリ・キッパリ

※アイ(I)メッセージで伝えてみよう。

私はそういうの嫌いだから！

NO

一回だけでも乱用だよ！



### 2. その場から離れる

今日は別の用事があるから。



「そういえば…」  
(と話題を変える。)

### カフェインの取りすぎにも注意です！

日頃からエナジードリンクやコーヒーを大量に摂取していませんか？飲んでも1日1本まで。飲みすぎはカフェイン中毒となり、命に危険が及ぶ可能性もあります。きちんと危険性も知り、適量を守りましょう。



#### よいところ

- ・眠気覚まし(興奮作用)
- ・集中力がアップする(覚醒作用)
- ・利尿作用



#### 悪いところ

- ・胃が痛くなる(胃液分泌促進作用)
- ・血管を縮める(血管収縮作用)
- ・心臓が縮まるときの力が強くなる
- ・頭が痛くなる、眠れなくなる、吐き気がする、下痢になる



### 治療は済みましたか？

健康診断が終了しました。未受診の人、治療勧告のプリントを渡した人は病院を受診しましたか？受診が済んだ人は結果報告の用紙を保健室に提出してください。まだ受診していない人は早めの治療をおすすめします。