

10月18日

今日から二学期がスタートします。夏休み期間中は花火大会や夏まつりなど各地域で盛りだくさんの行事がありましたね。楽しかった思い出はつくれましたか。

又今年の夏は男子バトミントン部、剣道部、陸上競技部が全国大会に出場が決まり夏季休業中も練習に励んでいました。

しかし今年は8月中旬までオホーツク海高気圧に東北地方が覆われてしまい例年になく冷夏の季節になってしまいました。

気象庁の発表によると、9月上旬までは、北東日本太平洋側の天気は数日ごとに変わる予報がされています。気温の変化が激しいようです。体調を崩さず、特に卒業を控えている人にとっては9月から大事な就職試験も始まります。生活リズムを整え学校生活を送りましょう。

夏休み期間中危険な事はなかったですか。

夏休み期間中は学校から開放され、気分も高揚し特にグループなどで行動するようになると、行動が大胆になり思わぬトラブルに巻き込まれることもあります。知らない人にもその場の気分でラインやSNSで連絡し合い後々危険な事にもなりかねません。以下の事に注意して生活をしましょう。

楽しみのために始めたSNSで心身ともにつかれてしまう状態を「SNS疲れ」「ソーシャル疲れ」などと呼びます。

- ①LINEの場合、「既読」が表示されるため返信をしなければというプレッシャーに疲れる。
- ②通知が次々くるとトークに返信をし続けて疲れ果てる。
- ③グループ内のトークで自分の悪口を言われてはいないかと疑心暗鬼に陥ることも疲れる原因。

現在の高校生世代は、SNSが主なコミュニケーションツールとなり、メールや電話はほとんど使わないと言われています。しかしSNSで様々な問題が起こっています。それはどうして起こってしまうのか良く考えて上手に付き合っていきましょう。

SNSと上手に付き合うための5カ条

- 1 他人、家族も含めた個人情報を出さない。
- 2 自分の不利益になる情報をデーターで残さず、他人に渡さない。
- 3 誰かが不快に思う可能性のあることは書かない。
- 4 写真・文章を投稿する前に問題がないかももう一度見直す。
- 5 利用時間をきちんと守る。



平成29年8月28日(月) 福島県立いわき翠の杜高等学校保健室発行
夏休み期間中色々な誘惑に負けませんでしたか。

最近では気軽に海外に行けるようになり、開放感から薬物に手を染めたりファッション感覚で薬物を使用したりするなど、薬物乱用の問題が若年層にも広がっています。

1 薬物乱用とは

「クスリ」を本来の目的(病気の治療)以外に使うこと。

主に多幸感や爽快感、不安の除去、知覚の変容、幻覚などを得る目的で行われる極めて危険な使用。

2 乱用される薬物について

名称	身体や精神に与える影響	俗名
覚せい剤	中枢神経興奮作用として 高揚感 活力や注意力の増大感、食欲減退、疲労感や倦怠感の消失感など	エス・シャブ・スピードなど
シンナー	吸引により麻酔作用 吐き気やおう吐頭痛 高揚感、幻覚幻聴など	アンパンなど
大麻	気分が快活、陶酔感、多幸感 視覚聴覚味覚などが鋭敏化 幻覚妄想、無気力食欲減退 心拍数増加など	ハッパ・チョコ 93(クサ)など
コカイン	心拍数増加、不眠、口腔内乾燥、高揚感、など	コカイン・コーク ホワイト
LSD	幻覚、フラッシュバックなど	エル・ペーパー

3 乱用し続けるとどうなるか

クスリの効果が弱まり、最初の効果を得るためには薬物を増量しなければなりません。それにより依存症になるのです。依存症と禁断症状の繰り返しにより心身共に壊れてしまいます。もちろん酒タバコは未成年者は法律により禁止されています。酒タバコがゲートウェイドラッグ(薬物乱用の入り口)であることも知られています。「一回だけなら」と言う考えは捨てましょう。

学校保健ニュースより

※ 10代は、心身の成熟、人格の形成において大切な時期です。薬物に阻害されないためにも、薬物乱用の危険性についてきちんと知識を身につけて行きましょう。