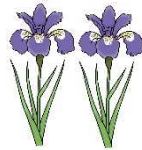


保健だより 5月号



徳島北高校 令和元年5月17日

新元号「令和」となり、約半月が過ぎました。日付を記入する際に違和感があった令和という元号にも、少しずつ馴染んできたように思います。気温差も大きく体調を崩しやすい時期ですが、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

●○○○ 5月31日は 世界禁煙デー！ ○○○●



▶日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019~2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス・タクシー・航空機）は禁煙」「飲食店、船、鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となりました。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。

世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに。日本はかなり遅れていますね。

▶それでもタバコ吸いますか？

中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

	2000年	2014年
男子 (中3)	5.2	0.5
(高3)	25.9	2.4
女子 (中3)	1.3	0.1
(高3)	8.2	0.6

(%)

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

例えば・・・

- ・部活で息が切れる
- ・肌が荒れる
- ・口臭がキツくなる
- ・痰がからむ
- ・髪や服にニオイがつく

(厚生労働省「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より)

若いうちからタバコを吸い始めると、重度のニコチン依存症になりやすく、禁煙が難しくなります。健康増進法の一部を改正する法律の施行により、今後喫煙場所は更に制限されていきます。最初からタバコに手を出さない方がよいと思いませんか？

参考：日本学校保健研修社「健」2019年5月号

▶▶薬物乱用防止教室を開催しました

5月9日に、1年生を対象に実施しました。講師は学校薬剤師の宮佐俊昭先生です。感想文の中で書いてくれていた質問に対し、宮佐先生が回答してくださいましたので、紹介させていただきます。



質問1：薬物にはたくさん種類があるが、それぞれ症状は違うのか気になります。

回答：乱用される薬物の作用としては、大きく次の3種類に分類されます。

種類	作用	薬物の例
興奮作用	脳を刺激して興奮させる	覚せい剤、コカイン、MDMA など
抑制作用	脳を麻痺させて気分を沈みこませたり眠らせたりする	アヘン系麻薬(ヘロインなど)、有機溶剤(シンナーなど)、向精神薬(睡眠剤など)
幻覚作用	実際にはないものが見えたり、ない音が聞こえたりする	大麻(マリファナ)、LSD、マジックマッシュルームなど

質問2：薬物乱用者は社会復帰できるのですか？

回答：社会復帰は可能ですが、再犯率が非常に高いです(70~80%)。また治す薬はありません。ではどう治療するのかというと、ダルク等の薬物依存症のリハビリ施設に入所し、社会復帰を目指すなどの方法があります。しかし、フラッシュバック(再燃現象)は一生涯続きます。乱用をやめ普通の生活に戻ったようでも、何かの刺激によって再び幻覚・妄想などの精神異常が再燃することがあります。これをフラッシュバックといい、ストレスや飲酒などほんの小さなきっかけで起こってしまいます。だから薬物は1回でも使用してはいけません。



ほっと一息。相談室より

気がつくともGWも終わり、修学旅行、遠足もあつという間に過ぎ去り、目の前に中間考査が...という時期でしょうか。心地よい季節、気持ちの切り替えもすっかりしたいところですが、「やる気が出ない」「気がついたらスマホばかりしている、どうしよう」「お友達と最近うまくいかない」「進路のことも考えないといけなく焦る」など、感じている人はいませんか？5月21日にはスクールカウンセラーの三原由紀子先生が来校しますので気軽な気持ちでカウンセリングを受けてみてください。教室の申込用紙に記入して担任の先生か保健室の先生か榊まで提出してください。気持ちをリセットして中間考査や総体でみなさんの力が発揮できることを願っています。