松伏町立松伏中学校　保健室

保健だより 2月号

令和 5年 2月 3日（金）

あたたかい春が待ち遠しい季節ですね。保健室では、体調が悪くなって来室する人が増えてきています。生活リズムを整え、しっかりと防寒をして体調管理をしましょう。手荒れが気になる人も増えているようです。保湿剤を使用し、通学時は手袋を着用して保湿を心がけましょう。

「松中生がより良い生活を送るために」

１月２４日（火）生徒集会　保健委員会より

１月の生徒集会では、保健委員２年生の生徒が松伏中の健康課題について調べ、生徒の皆さんに生活の中で気をつけてほしいことを発表してくれました。

松中生の健康課題とは？

（健康診断の結果より）
- 学年が上がる程、視力が低下している
- 全国平均と比べて、むし歯が多い

（新体力テスト　アンケートより）
- 睡眠時間が短い人が多い
- 朝食を食べている人が少ない

（保健委員会での話し合いより）
- スマホを使いすぎて、生活リズムが乱れている人がいる
- 姿勢が悪い人がいる
- ハンカチを持っていない人がいる

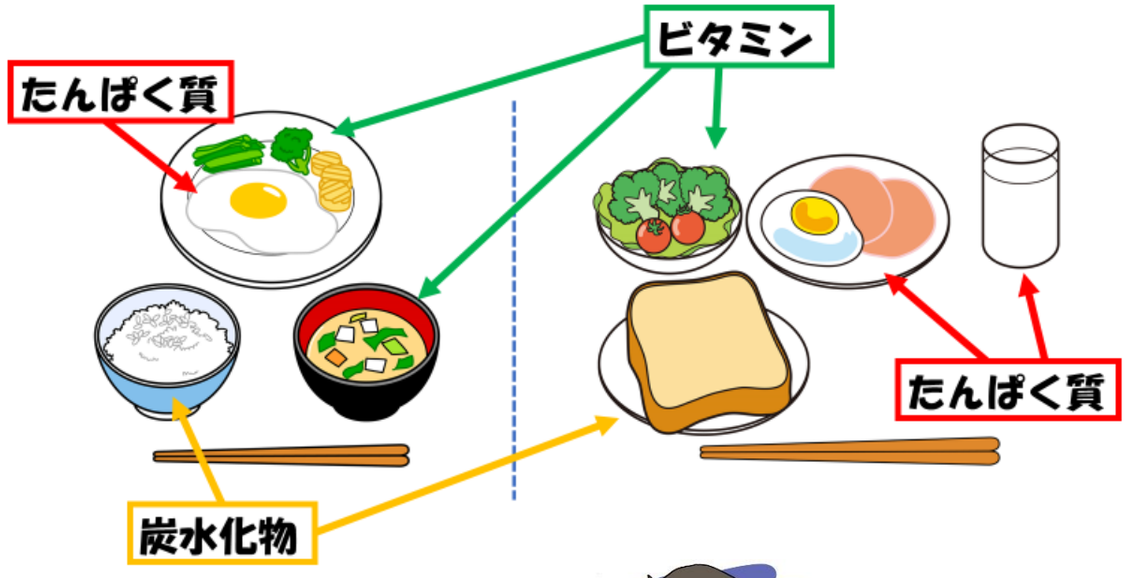
睡眠時間が短いと・・・

①意欲が低下する
②記憶力が悪くなる
③病気のリスクを高める

８．５時間以上の睡眠時間を確保しましょう！

理想的な朝食とは？

炭水化物、たんぱく質、ビタミンのバランスが考えられたメニューが理想です。朝食を食べて、頭と体を目覚めさせるスイッチを入れよう！



早寝・早起きをして、
朝食を食べてから
元気に登校しましょう！

松中生が聞きたい！　薬物についての疑問・質問

～令和４年度薬物乱用防止教室　講師　寺原様より～

12月21日（水）薬物乱用防止教室の後に全校生徒へのアンケートを行いました。生徒の皆さんからの疑問・質問に、講師の寺原様が答えてくださったので紹介します。

？ 何であぶない薬ができたのか、とてもなぞでした。（1年2組他）

教室でも少し触れましたが、麻薬は痛みを取るために有効で大切な薬だったのです。また、覚醒剤は疲れを取り元気になる薬だったのです。それらを利用し続けているうちに依存や耐性を繰り返してしまい、本来の使われ方からはずれ「危ない薬物」となってしまいました。そして簡単に手に入れたいという気持ちから、それらに近い成分を化学的に合成したものが作られました。

？ 何で密売する人が減らないのですか？（1年2組）

理由はいくつかありますが、
①薬物依存でやめられない人がいるということ、つまり客が減らないので商売になる。
②密売人は厳しい取り締まりの中で密輸したり、隠れて売買するので高い値段となるが、それでも売れる。
③儲けは暴力団など反社会勢力の資金となっている。
等々が挙げられます。

？ なぜ、世界中に薬物が広がったのですか。（2年3組）

他の農産物や薬品が貿易などで取引されたように、外国との交易が盛んな時代に一気に広がったと思います。

？ 薬局などの「やせるサプリ」と「ドラッグ」の見分け方を知りたいです。（1年2組）

以前、いわゆる「危険ドラッグ」というものが店舗で売られていることがありました。これらの薬物はどのような成分が入っているのか、どのような症状が出るのかわからないため非常に危険な物でした。

現在は法律で厳しく販売や所持を禁止されているため市場からなくなりました。薬局などで売られることはありませんが、インターネットなどで隠れて売られていることがあるかもしれません。

サプリとの見分け方は製造元や成分の表示がきちんとされているかどうかだと思います。

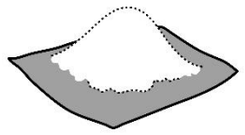
？ 薬物（の価格）はいくらくらいしますか。（2年3組）

かなり高価です。現在、貴金属のうち金は1g約8,800円ですが、麻薬は1g約60,000円で取引されています。これで約1ヶ月の使用量ですが、依存性がある人は毎月手に入れなければなりません。覚せい剤も同じくらいの価格です。大麻（マリファナ）はもっと安価で若者でも手に入れやすく、1g約7,800円とのことです。

日本は取り締まりが厳しいため、世界で一番大麻の取引価格が高いと言われていますが、高く売れるので密輸・密売がなくならないのでしょう。

金１グラム＝約８，８００円

麻薬１グラム＝約６０，０００円



？ 仮に市販薬の中身を薬物にすり替えられた場合、見分けがつきますか？（3年1組）

薬物を所持したり密売したりする人はそれを隠す方法をいつも考えていると思います。市販の薬に偽装する方法はあまり聞いたことがありませんが、その形状を同じにすることは難しいのではないでしょうか。普段よく使う薬であればすぐに見分けられると思います。それよりも外国のお土産でクッキーなどに大麻が含まれているものがあり、知らずに食べて気分が悪くなったりすることもあるので注意しましょう。