ほけんだより

特別号
Vol.1

令和８年８月
上河内中学校
保健室

７月９日（木）６時間目に，全校生徒を対象として「薬物乱用防止教室」を実施しました。今年度は城山中の学校薬剤師としてご活躍されている野山先生をお招きし，薬の専門家としての視点から，薬物乱用の危険性や，健康への被害，OD（オーバードーズ）等についてお話をいただきました。子どもたちにとって，直接，薬剤師の先生の話を聞ける貴重な機会となり，学びの多い１時間となりました。

〈講師〉　木の薬局　薬剤師
城山中　学校薬剤師
野山　繁紀　先生



〈左〉宇都宮保健所職員　瀧山　様
〈中央〉講師　野山　先生
〈右〉本校学校薬剤師　齋藤　先生

今回は，本校の学校薬剤師である齋藤先生にもご来校いただき，野山先生とご一緒に，薬物乱用についてご指導いただきました。



薬物の使用が，私たちの身体にどう影響するのかを，丁寧に教えていただきました。たった一度の使用でも，脳に大きな悪影響を及ぼし，命取りになることや，薬物使用の裏には，「依存性」の恐ろしさがあることもお話いただきました。次はやめようと思っていても，自分の意思ではやめることができず，薬物中毒や最悪の場合は死につながってしまうことも学ぶことができました。

現在，薬物は，覚せい剤や大麻という名称ではなく，「ヤサイ」や「アイス」「コーク」など，日常生活で耳にしても疑わない言葉で取引されていることを教えていただきました。また，大麻使用で逮捕される人の約７割が 10～20 代の若者であることから，生徒たちは，身近に危険が潜んでいることを体感しました。

薬物の俗称に注意！

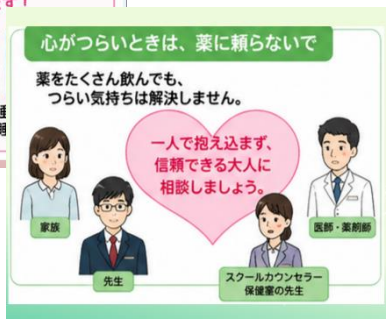
薬物名	俗　称
シンナー	アンパン
覚せい剤	エス、スピード、アイス、シャブ、シロ
ヘロイン	ペー、チャイナホワイト、ジャンク
コカイン	コーク、スノウ、クラック
大　麻	ヤサイ、クサ(93)、420
ＬＳＤ	アシッド、フェニックス、ドラゴン、かみ
MDMA	エクスタシー、バツ、タマ



今回の講演では，「市販薬の正しい使い方」についてもお話しいただきました。体調が優れないとき，気軽に頼ることのできる市販薬。保健室でも，市販薬を持参している生徒の話をよく聞きます。しかし，まだ使用可能な年齢ではなかったり、友人からもらおうとしていたりなど，気をつけるように注意を促すことも…。市販薬であっても使い方を間違えると，それは薬物乱用につながります。自分にとって本当に必要で，使用可能なものなのか，しっかり見極められる力を持って欲しいと思います。

近年，取り上げられることも多い，「ＯＤ（オーバードーズ）」について触れていただきました。「薬は，正しく使うことで効果があります。もし，苦しいことや困ったことがあったとき，大量の薬を使用することを選択するのではなく，誰か信頼できる人に相談してほしい」と生徒たちへ優しくお話しくださいました。薬では，問題そのものを解決することはできません。誰かの手を借りて，一緒に問題を解決していくことは恥ずかしいことでも，間違ったことでもありません。ぜひ，困ったことがあったときには，話せる人に打ち明けてみてほしいと思います。







生徒たちは１時間の講演で，野山先生から，多くのことを学びました。自分や周りの人を大切にできる「優しさ」と，勇気をもって正しい行いを選択する「強さ」を持って「輝く」上中生として成長できるといいですね。

～講演会後の生徒の感想～

・薬物というのは，とても怖いものだと改めてわかりました。自分の身体が健康のままでいられるように絶対に薬物などの危険なことはしません。
・ドラッグストアの薬でも使い方を間違えれば逆効果になってしまうことが分かったので，薬の説明をしっかり読もうと思いました。
・おふざけ半分で，薬物に手を付けるのは絶対にダメだと思った。
・薬物の使用を誘われても，絶対に使わずに，大人にも相談したいと思いました。
・自分自身の健康を守るために，学んだことを心にとめて生活していこうと思いました。
・薬物は，絶対にやってはいけないし，関わってはいけないものだということが分かった。
・薬物は，大切な家族や友人を傷つけ，自分の未来まですべてを失ってしまうのは，本当に怖いことだと思いました。もし，声をかけられることがあっても，きっぱりと断る勇気を持とうと強く決意しました。　　など…





