

【特集】 10月1日～11月30日

## 「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」

2年生 薬物乱用防止教室 長崎税関 三池税関支署

**NO! DRUG** 身近に潜む危険ドラッグ  
～「痩せる! 成績が上がる!」甘い誘いに乗らないで～

学校薬剤師 江上先生に聞きました!

**正しい選び方と使い方を学ぼう!**



【連載】

鹿高生諸君、知ってる? 問題です!

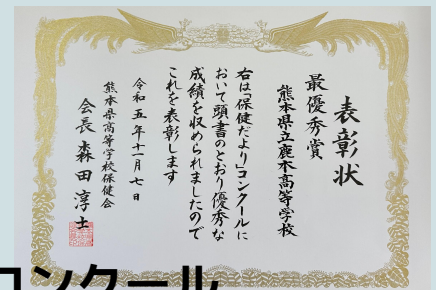
Quiz 知か問? (クイズ しかもん)



【報告】

第2回生徒保健委員連絡協議会に行ってきました

獲ったど～! **最優秀賞!** 保健だよりコンクール



# 「薬物乱用防止教室と税関の使命」

講師:長崎税関 三池税関支署  
統括審査官 坂本信人氏

## 〈なぜ税関の人が?〉

税関は、空港や港湾で麻薬などの不正薬物や銃器、偽ブランド品、偽造クレジットカード等の国内への流入を阻止するため取締まりをしています。また、輸入する物品に対して関税を徴収しています。他にも不審船や不審者を取り締まったり、動植物の密輸取締りもしています。税関職員の方は、日本に麻薬など危険なものが流れて来ないように防いでくれているのです!



講演会の様子 ↑

### 麻薬探知犬

今回は、お仕事が忙しく来校はかないませんでした。輸入品や郵便物、海外旅行者の中に隠された麻薬の匂いを見つけ出します!



## いま、大麻での検挙者が増えています!

SNSなどで「大麻は害がない」などの偽情報が広まっています。こうしたウワサを信じて大麻に手を出し、検挙される人が急増しています。熊本でも18歳の男子高校生が薬物で逮捕されています。誘われても強い気持ちで「いらない」とはっきりと断ったり、その場を離れたたりして薬物との関わりを絶ちましょう。

### 【感想】

・どの薬物にも高い依存性があり、高校生でも使っている人がいると知り、薬物が身近に手に入る存在で興味本位で手を出す人もいるのだとわかりました。薬物乱用を防止する税関の仕事は本当にすごいなと思ったと同時に、責任のある仕事だと知りました。今回、そのことを詳しくしれてよかったです。

・薬物というのは海外からいろいろな手口で密輸されているということを知った。最近では若者による大麻使用が増えているのでしっかり正確な情報を手に入れて、ダメなものダメと断っていききたい。

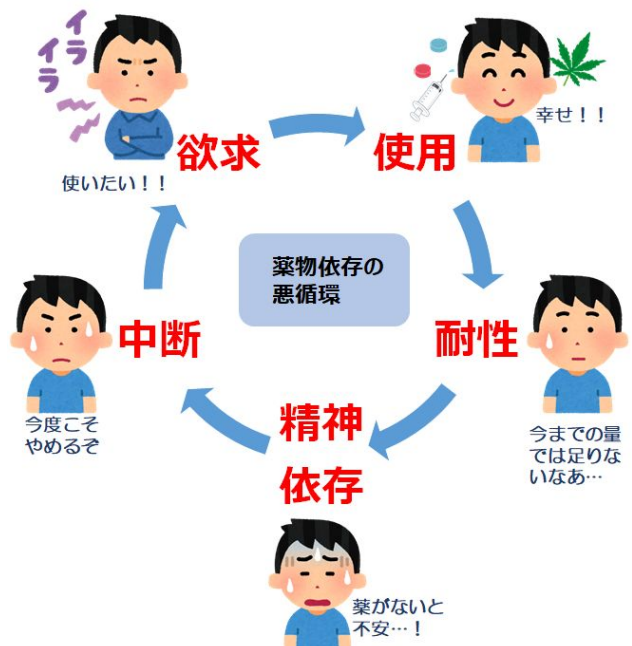
## 〈薬物乱用とは〉

★1回でも使ったら薬物乱用

★本来の目的ではない使い方をするのも乱用

□大麻、覚醒剤や麻薬などの薬物は、誰かに渡したり、持っているだけでも法律で厳しく罰せられます。海外では死刑になる国もあるんだって!

□危険のない薬物など絶対にありません。最近では液体やリキッドの大麻、大麻を含んだ食品があります。海外のお土産として買ったりもらったりするのも違法になります。薬物の乱用を続けていると、やめようと思っても止めれない「依存」状態になります。



薬物乱用のサイクル ↑

## 学校薬剤師の江上先生に聞きました！「薬のこと教えてください！」

Q1：鎮痛剤を飲みすぎると効かなくなったり、依存したりするのですか？（月に何回とか週に何回までとか）または、そんなことはないのでしょうか？

A1：鎮痛剤といっても多種成分があります。それぞれの成分によって成人1回量、1日量の用法用量が違います。まずはその用法用量を守って服用することが大切です。飲み続けていると、効き目が弱くなったり、依存性が出現することもあります。そのような傾向が感じられたら、医師・薬剤師に相談してください。服用量の変更、薬剤の変更等、選択肢があるはずですが、（月に何回、週に何回でなく、1回量の限度、1日量の限度を守りましょう。オーバードーズは大変危険です。）

解熱鎮痛剤については、2年生の薬物乱用防止教室で江上先生から少し説明をしていただきました。1年生と3年生には、保健日より一緒に配付するので、読んでみましょう。たくさんの種類があって、自分に合う薬を、薬局では薬剤師さんに尋ねてみながら購入しましょう。効かない、気分が悪くなった場合などは、医療機関に行き、医師に相談してください。友達に簡単に薬を渡す人がいますが、人によって合う合わない、飲み合わせがあります。責任を持ってないと思いますので、友達にあげないようにしましょう！

のみぐずりは水か「ぬるまゆ」で!



Q2：ジェネリック医薬品について教えてください。薬局で売っている市販薬では、ほぼ同じ成分でも高い薬と安い薬がありますが、効果が違うのでしょうか？

A2：先発品とジェネリック品は主成分やその分量が同等であれば、同じ効果が期待できます。価格の違いは、研究開発費、宣伝広告費、パッケージ費用の違いでしょう。市販薬（OTC医薬品）は一般的に単成分でなく複数成分の製品ですので、その組み合わせによって、効果が多少異なります。薬局薬剤師に症状等を正確に伝え、製品の選択をしてください。



## Quiz 問?

知か

鹿高生諸君、知ってる? 問題です!

11月8日は「いい歯の日」です。そこで口腔に関するクイズを考えてみました!

答えは、右下に書いて、小会議室前の箱に入れてください。  
締切: 11月24日(金)

★正解者には、プレゼントありま〜す

Q1: 口臭が強くなりやすいのは?

- ア お腹がいっぱいの時
- イ 甘いものを食べた時
- ウ 朝起きた時

Q2: 歯を失う原因で一番多いものは?

- ア むし歯
- イ 歯周病
- ウ 破折(折れる. 割れる. ヒビが入る)

年 組

氏名( )

A1:( )

A2:( )

生徒保健委員連絡協議会とは、年に2回県内の高校の保健委員が集まり、保健委員会の活動を発表したり研修を受けたりします。今回は、保健だよりコンクール（昨年の9月～今年の8月分の中から3部出して審査）の表彰式がありました。

### ☆☆最優秀賞☆☆



昨年の保健だより係(3年生)

### 3年生に受賞の喜びをインタビュー！

昼休みなどの空き時間を使い意見や案を出し合いながら作成しました。このような結果がでて嬉しく思います。これからも健康や生活のためになる情報を発信していきますのでぜひ読んでいただくと幸いです。（後輩が頑張るはずです）



表彰式（受賞した学校↑）

午前中は2校の実践発表、午後は熊本市在住の同性愛者として生きてきた経験を通し講演活動が行われているこうぞう氏とパートナーのゆうた氏の講演がありました。



### 研修1 発表1 東海大星翔高校 「～東海qualityで十全健康～」

主な発表内容は東海大星翔高校の保健委員会の活動報告についてでした。生徒数は1275名でそのうち72名が保健委員に所属しており、全員に役割が割りふられていて全員が保健委員として自覚を持ち活動を行っているそうです。印象に残ったことは保健だよりを多くの人に見てもらおうようにパソコンで配信をしたりするなど工夫をしていたことです。(T)

### 研修1 発表2 第一高校 「GRWU～1日は朝から始まる～」 (Get Ready With Us)

第一高校では、授業中の眠気をなくするための方法についての発表がありました。動画を作成して理想的な一日を伝えたり、保健委員会で考えた業間体操を学校全体で実践しているそうです。鹿本高校でも真似できそうな活動があり、今後の委員会活動の参考になりました。(O)

### 研修2 「既に共に生きているLGBTQ+」 講師：こうぞう氏・ゆうた氏

◆今回LGBTQ+の講話を聞いて3～8%の人がLGBTQ+だと初めて知りました。（中略）日本は、アメリカで同性結婚が認められた時よりも賛成する人が多いのになぜ政府は認めてくれないのだろうと不思議でした。(T)  
◆今回の講演を通して自分ができることは何かを考えるきっかけになりました。まず驚いたことは非異性愛者の自殺率が高いことです。単に「同性愛者がいるんだ」と認識するだけではなく、もっと重要な問題であり話を聞いてあげたり、寄り添ったりすることが必要だとわかりました。また、今日見たCMは無意識に男性女性を分けていたことに気づくことができ考えを改めないといけないという気持ちになりました。そして何気なく使う言葉や行動で当事者を傷つけてしまっていないか振り返ることができました。  
LGBTQ+の方が自分は分からないだけで周りにはいるのかもしれないということを頭に入れて、誰もが快適に生きられるような環境をつくるような人になりたいと思います。(O)  
◆日本は性別役割分業意識が深く存在しているため人権問題が遅れていると知れました。相手の立場に立ち。これからも互いを認め合って生活していきたいです。(S)