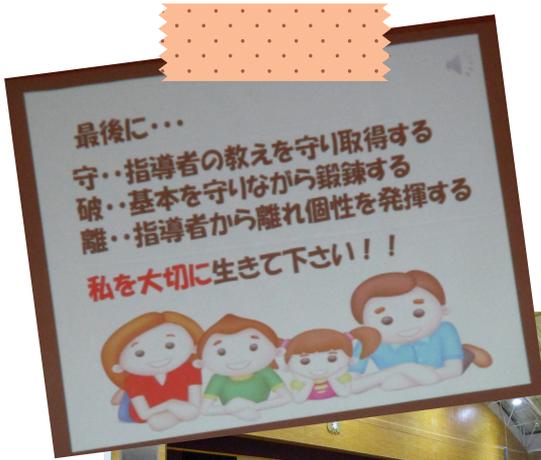


ヘルテック 4号

熊本工業高等学校
生徒保健委員会
建築2
土木2

もうすぐ冬休み。最後まで気を抜かず、怪我や病気なく過ごそう！

適切な行動選択ができる人になろう!!!



12月15日（金）3年生を対象に

「薬物乱用防止教室」を開催しました。

講師：熊本東警察署スクールサポーター

西 英昭 様



講演内容概要



- タバコやお酒は薬物乱用の入口になりやすく、特に未成年は身体や心が未発達なので、「依存症」になりやすい。
- 大麻事犯で検挙された少年の人数（熊本県）
R2年12人、R3年5人、R4年10人、
R5年4人(5月末時点)
- 薬物に誘われたら…
【1】迷わず、ハッキリ、きっぱり断る
【2】その場から離れる
【3】大人へ相談する

講演の感想です

★強く印象に残ったのは、大麻の中でも興奮させたり抑制させたりなど種類があったことです。テレビでも報道されていたり、県内でも使っている人がいることを聞いて、身近にあるということをしっかり認識しておこうと思いました。これから県外に行くので、将来の幸せな生活のためにも、絶対に使用しないようにします。

★薬物の話をする前にタバコの話もしていただけ、タバコもとても体に悪いと言っただけですが法律では禁止されていないのかと思いました。200種類以上の有害物質を含むタバコよりも薬物は体に悪いんだなと思いました。

★私は、来春から関東で働くことになりました。関東は人が多く様々な人がいると思います。もし、私が薬物を勧められたらきっぱり断れる確信はありません。なので、まずは事前の予防として治安の悪いところには行かない、信頼できる人間関係を育み、助けてくれる人脈をつくっていきたいと思います。

★最後の実刑判決を受けた人の手紙に、「子どもといるときよりも家で堂々と大麻を吸える方が、その時は嬉しかった」と書いてあり、人間をそう思わせることができる薬物はやっぱり怖いなと思いました。

考えてみよう！

この冬休みを健康に過ごすために必要なことを考えよう

健康ってどういうことでしょうか。
心も体も元気に、病気をせず過ごせたらいいですね。そのためには右の表のようなことに気をつけましょう。
あなたの健康を守るのはあなた自身です。
心と体の声に耳を傾けて、疲れたときや元気がないときは、しっかり休むことも大切です。



健康を保つためには！

- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 体を動かす
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンをしない



2023 くまもとレッドリボン月間

熊本県と熊本市では、感染が拡大しているHIV・エイズや梅毒の早期発見・早期受診につなげるため、12月を「2023くまもとレッドリボン月間」としています。

確認しておこう！
エイズQ&A



Q.エイズって何？

A. HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、様々な病気を発症した状態です。

Q.「感染したかも…」と思ったら？

A. 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配な時は受けてみましょう。

くまもとレッドリボン月間

Q.どうやって感染するの？

A. 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。

Q.もしも感染したら？

A. 薬でHIVの増殖を抑えてエイズを防げば健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。