

# ヘルテック 7号

2022年1月発行  
熊本工業高等学校  
生徒保健委員会  
上米良（土1）紫垣（材1）

## 薬物乱用防止教育講演会

「STOP the 薬物 ～断る勇気が未来をつくる～」  
薬物乱用防止指導員 溝上 喜久高 様

### 薬物乱用とは

決められたルールを守らないで、薬物を使用すること。

※医薬品を本来の目的や用途とちがう形で使用することも薬物乱用です。

### もし誘われたら……

ハッキリ・キッパリ断って、  
できるだけ早くその場を離れよう！

→相談窓口もあります。熊本県薬務衛生課・熊本県精神保健福祉センター・  
熊本市こころの健康センター 等、各都道府県にあるそうです。



12/17（金）3年生を対象に行われました。

### ❀感想❀

- ・今回、薬物乱用防止講演会の話を知り、意外にも自分の近くで薬物の取引がおこなわれているのだと少し怖くなりました、もし、この先自分の知っている人からの薬物の誘いが無いとは限らないので、きちんと自分の気持ちを伝えていきたいと改めて思いました。
- ・誘われたときの断り方や自分を大切にすることを学び、自分を振り返ることができ、断る自信ができました。薬物乱用をすると、自分の体や心が傷つくだけでなく、周りも人も傷つけてしまうので、自分が気をつけることはもちろん、周りの人にも危険性を伝えていきたいです。

## 手足の捻挫、打撲（突き指）増えています

捻挫、打撲（突き指含む）の手当の基本はRICE処置（安静、冷却、圧迫、心臓より患部を高くあげる）です。また、こんな症状の時は、病院を受診しましょう。

**つき指**：強い痛みと腫れがみられる（続く）。  
しびれがあったり、感覚がおかしい。

**捻挫**：ひどい痛みや腫れがある。  
膝の後ろに痛みがある。  
左右差が大きい（腫れ具合をみる）。



## 感染性胃腸炎に注意

### 感染性胃腸炎とは

細菌、又はウイルスなどによる感染症  
秋から冬にかけて流行します。

### おもな症状



嘔吐・下痢  
腹痛・微熱



予防策 石けんでの手洗い

### Q アルコール消毒ではだめなの？

原因ウイルスの1つであるノロウイルスのように、アルコール消毒に強いウイルスもあります。そのため手洗いをすることが、一番の予防策です。  
胃腸炎が疑われるときには、早めに病院を受診しましょう。

	強い	弱い
アルコールに	ノロウイルス  たんぱく質の殻	インフルエンザ・新型コロナ  脂質の膜

## 先生方への突撃インタビューコーナー

### 理科 松本先生(土木1年担任)

Q 先生が健康に気を使っていることは何ですか？

A 毎食、自分で料理して、たくさん食べることです。

Q 先生にとって健康とはなんですか？

A 充実した生活を送るための基盤です。



### 土木科 村川先生

Q 先生が健康に気を使っていることは何ですか？

A 体を動かすことを心がけています。

Q 先生にとって健康とは何ですか？

A これからの人生を楽しく生きるために不可欠なこと。