



# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
小林中 保健室



## 謹賀新年



新しい年が始まりました。生活のリズムは元に戻りましたか？  
テレビ見放題、スマホやゲームし放題、夜更かしし放題で朝寝坊・・・  
こんなお正月を過ごしてしまった人たちは、3学期になり、朝起きるのが大変なのではないでしょうか。一日も早く規則正しい生活に戻れるよう気持ちを切り替えて引き締まっていきましょう！！



### 1月保健目標



## 健康な冬の生活をしよう！

規則正しい

### 生活リズムを

夜更かしが続くと、朝起きられなくなったり、睡眠時間が短くなったりして生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼします。生活リズムを整えるためには、毎朝決まった時間に朝食をとり、昼間適度に体を動かし、夜はしっかり睡眠をとることが大切です。

決まった時間に  
朝食をとる



夜ぐっすりと眠る



昼間に屋外で  
活動する時間をつくる



「笑う門には福来たる」ということわざがあります。

いつもにこにここと笑って暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくるという意味です。実際、「笑い」による医学的な効用も証明されてきています。

例えば、『がん細胞をやっつける働きをもつNK (ナチュラルキラー) 細胞』が、笑うことで活性化することが分かっています。その他にも、落語を聞いた後、リウマチ患者の痛みが軽減したという報告もあります。

たくさん笑って心も体も元気にしましょう。

### スクールカウンセラー来校日

1月17日 (水)

1月30日 (火)

2月15日 (木)

2月28日 (水)

生徒だけでなく保護者の方も利用できます。

相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。

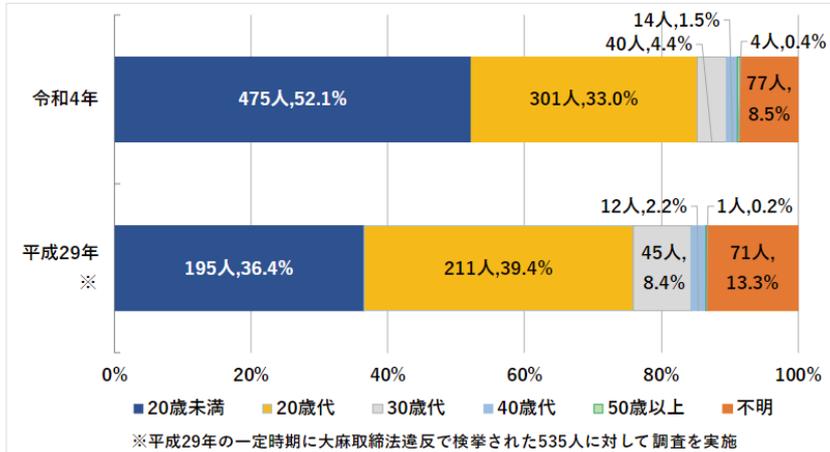


# 薬物依存と脳の仕組み

先日（12月19日）、日光市健康課の保健師さんにお越しいただき、3年生に喫煙防止教室を実施しました。たばこの害や、誘われた時の断り方などについてお話しいただいたのですが、世の中にはたばこのほかにもいろいろな薬物が存在します。

今回は、健康に害を及ぼす「薬物と脳の関係」についてのお話です。皆さんの身近なところにも迫っているかもしれません。ちょっと考えてみてください。

初回使用年齢層構成比（令和4年と平成29年の比較）



参考資料：警視庁「令和4年における組織犯罪の情勢」

まず、左のグラフを見てください。これは、大麻取締法違反で検挙された人の、初回使用年齢構成比です。

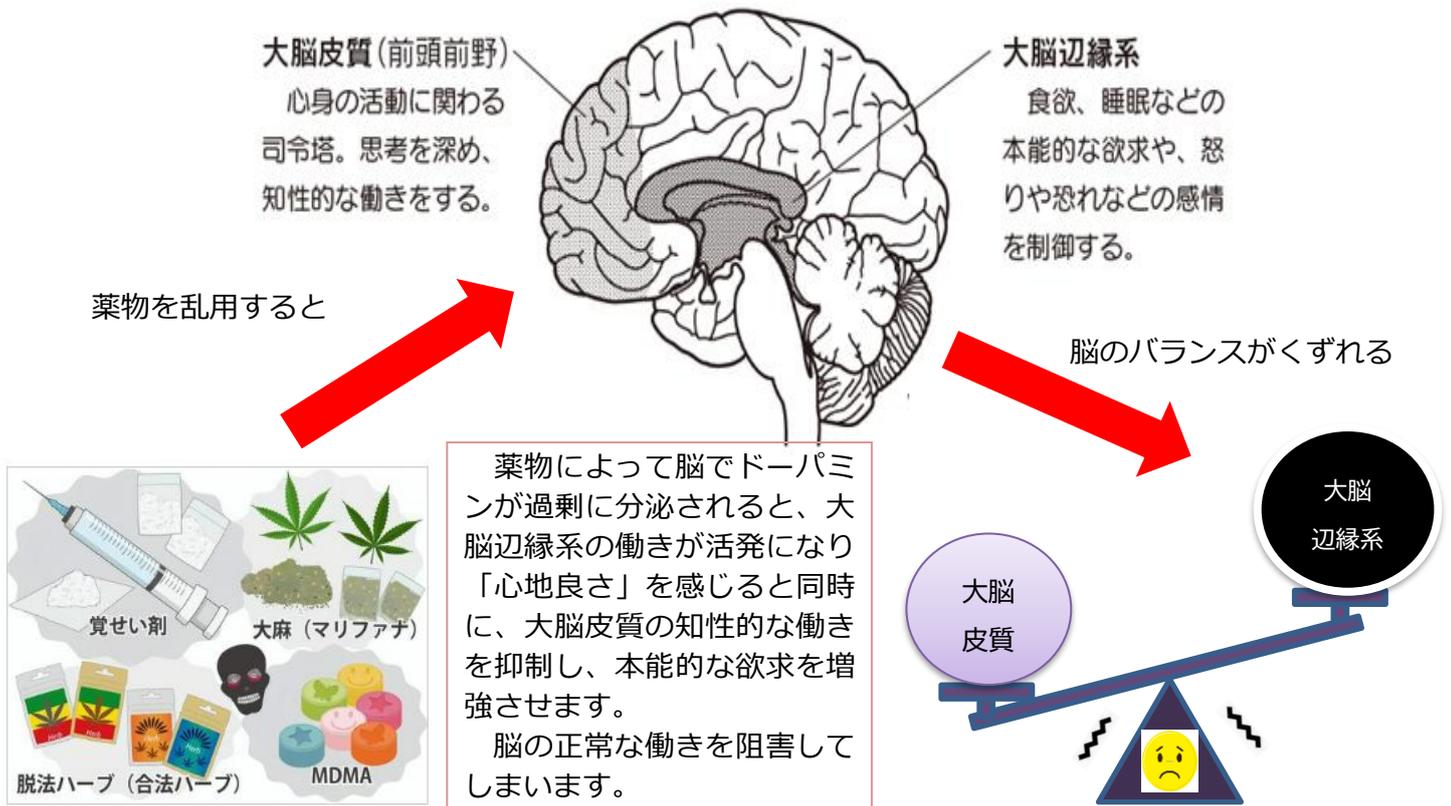
平成29年と令和4年を比較すると、青色で示した10代の割合が増加しています。令和4年では、検挙された全体の半数以上が、10代で初めて使用したと回答しています。

皆さんはこの実態をどのように感じますか？

覚せい剤や大麻、MDMAなどの薬物は、脳の神経に異常を起こし、ドーパミンを過剰に分泌して心身のコントロールをできなくさせてしまいます。たった一度の乱用でも依存性を来し、薬物をやめたいと思っても自分の意志でやめることが難しくなります。

SNSなどの誤った情報を信じて、薬物を乱用する10代も急増しています。最近では、日本大学アメフト部の選手も麻薬使用で逮捕されましたよね。

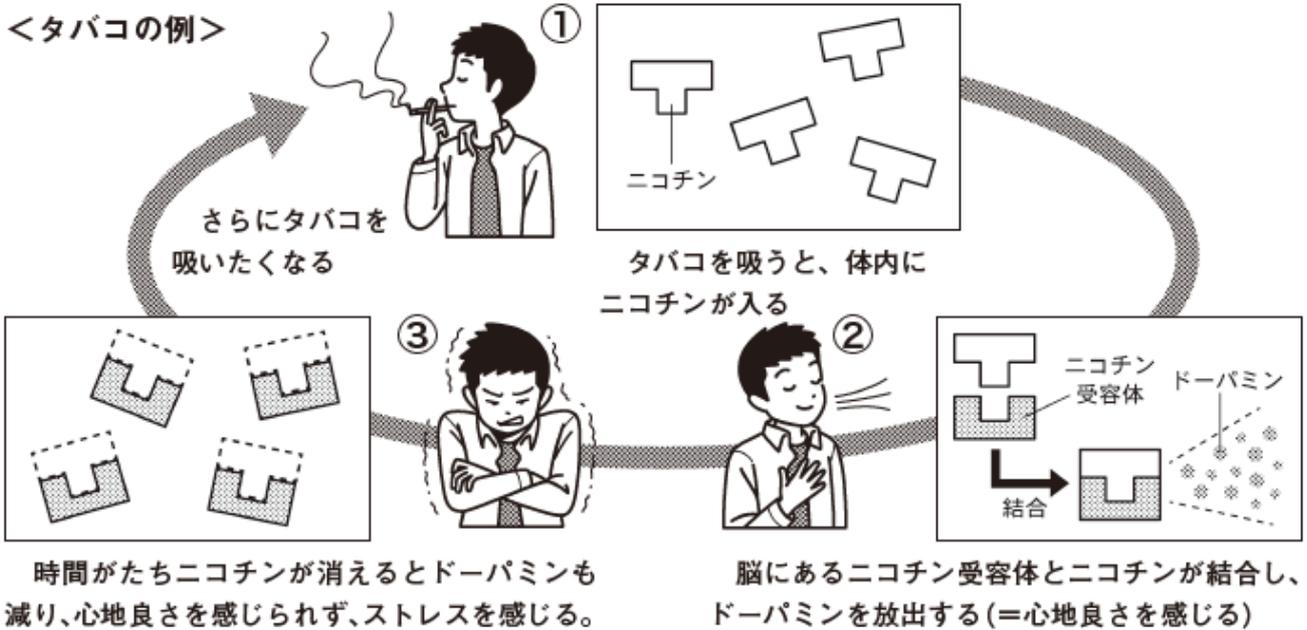
危険な誘いを受けたらはっきりと断り、その場を離れて大人に相談してください。



## やめたくてもやめられない依存症

たばこを例に依存症の仕組みを示すと次のようになります。

薬物もたばこと同様に、それぞれの受容体と結合して、過剰なドーパミンを放出します。すると「心地良さ」を感じ、その欲求を抑えることが難しくなるのです。



## 薬物乱用の危険な誘いを断るために

### ◇ SNS の情報には気をつけよう！

SNS では、誤った情報も多く、薬物の危険性を理解しない人が増えています。

### ◇ 誘われたらはっきりと断る

警視庁の調査では、「友人や知人」から勧められて使用した人が多いとの報告があります。

### ◇ 意図せず使用してしまった時もすぐに相談

万が一強制されたり、意図せずに使用してしまった時は、すぐに大人に相談してください。

