



令和7年12月16日
特別号
真城中学校
保健室
おうちの人と一緒に読みましょう

① 脳の流れをよくするストレッチ・脳トレ

- 勉強するときは、脳トレをして集中させよう。
- 面白いことを見つける（タグ付けする）のも効果的。
- 様々なものを見る、聞く、判断する、体を動かす、記憶する…とても大切な働きをする素晴らしい「脳」を守っていこう。



👉 これ、できましたか？

② 薬と毒は友達、長所も短所もつながっている

- 薬という字は、昔は草から作り楽になったので、草冠に樂で「薬」。
- 人間は、力は弱いが知恵を使う。矢の先に毒を塗って狩りをしていた。そして、毒から薬になる、毒も上手に使えば役立つことを発見。
- 薬も、オーバードーズ（適量より多く飲むこと）をすると呼吸困難などの副作用が出る、つまり、毒になる。
- 毒と薬は、長所と短所がつながっている。これは人も同じ。長所と思われることも、短所になることがある。波のようにつながっている。
- 長崎大学の学生が大麻所持で逮捕された事件が起こっている。友達に預かっていてと言われて、預かるだけでも所持の罪になる。
- 大麻取締法はとても厳しい法律。中国では、国が国ではなくなる恐れがあるとして、死刑になるほど厳しい処罰をしている。

正しく使えば「クスリ」、間違って使うと「リスク」

③ 薬物乱用とは

- 「何十回もしたら」ではなく、「1回でも」違法薬物を使ったり、正しい薬の使い方をしなかったりすれば、薬物乱用になる。



12月5日（金）、「心と脳に元気を届けるオフィスじゃんけんぽん」代表の都知木睦先生が、3年生を対象に「楽しく学ぶ薬物乱用防止教室」という演題で講話をしてくださいました。演題の通り、とても楽しく、大切なことを学ばせていただきました。内容を再確認しましょう。



④ 10代の脳は？重大！

- 脳は25歳で完成する。つまり10代はまだ脳が成長している時期。この時期に薬物や薬物と同様の影響を与えるタバコやお酒を体に入れると、脳に大きなダメージを与える。
- 無知な若者は、大麻はみんなやっていると言うが大間違い。大麻を体に入れると脳に悪影響を及ぼし、脳の働きが低下する。長期・短期の記憶力低下、体が臭くなる、学力が落ちる、話が飛んだりしてコミュニケーションがとれなくなる、依存してしまうなど、影響は計り知れない。
- 薬物乱用をするとメモリーが脳の奥底に残り、薬物を止めていたとしても、ストレスで妄想や幻覚が起こるなど、薬物の影響がずっと続く。



⑤ スマホでドラッグ？

- スマホの世界はうそも多い。ネット上で違法にドラッグを販売していないか、取り締まりが強化されているが、それをかいぐるためにアロマやハーブなどと言って販売していることもある。そういうものには絶対に手を出さない。都会では、雑貨屋にアロマやハーブとして売っていることもあるので注意する。



⑥ 薬物乱用をしないために

ノーと言える脳を持とう！

- 人の性格は変わらないが、考え方は変えることができる。
- 私たちは、脳に支配されている。何かの出来事で嫌な気持ちになるのは自分の脳がそうさせているから。
- 10代で前向きな情報を入れると、行動が明るくなる。脳が明るくなれば、幸せになる。
- ・薬物、万引きなどを勧める友達とは縁を切る。一人でいた方がまし。
- ・あいこじゅんけんのように気持ちを合わせて新しい友達をつくろう。
- ・毎朝、洗面所で幸せになる体操をしよう！



は！は！は！よし！よし！よし！そのままの自分が一番好き！！