



第2回

# 学校保健委員会だより

R7年度 鹿島小学校学校保健委員会

R7.12.5 発行

令和7年11月6日に開催されました、第2回学校保健委員会の内容について報告いたします。

今回は、学校薬剤師そうごう薬局の雪奈苗先生を講師としてお招きし、「薬物乱用防止教室」が開かれました。

講演会では、薬についての説明、薬との正しい付き合い方についてなど、6年生の児童のみなさんも一緒にお話を伺いました。

## 薬のルールを守ろう

- 1 人からもらった薬を飲んではいけません。
- 2 薬は水またはぬるま湯で飲みます。(水以外飲み物では、うまく溶けない、薬の効き目が強くなったり、弱くなったりするなどの弊害があります。)
- 3 用法用量を守る。(決まった分量を正しいタイミングで飲みます。)

## 薬物の乱用について

違法薬物（覚せい剤・コカイン・大麻・シンナーなど）を1回でも使用すると、乱用ということになります。薬物は1回使用すると、脳が記憶し、やめられなくなります。脳がこわれ、治りません。心や体に悪い影響をおよぼします。また、本来の使い方と違った使い方で薬を服用することも、乱用にあたります。

もしも、誘われてしまったら・・・?

きっぱりと断る!

理由を話して断る! →絶対に流されてはダメ

## 子供を薬物から守るために・・・。

くうちの子にかぎって・・・は通用しない>  
SNSなどの普及により、薬物使用が低年齢化しています。また、間違った知識を得て、目的以外で薬を使用してしまうこともあります。飲み残しの薬を放置することはやめましょう。

### <オーバードーズに注意しましょう>

オーバードーズ（市販薬の大量摂取）は命にかかりります。市販薬は購入する際、個数制限はあるものの、近年ドラッグストアの増加により、以前よりも購入しやすい状況にあります。薬の管理は大人の責任できちんと行いましょう。また、エナジードリンクが薬物へのゲートウェイ（最初の1歩）になることがあります。飲みすぎに注意しましょう。

## 大人の私たちができることは・・・。

- 飲み残しの薬、アルコール、たばこを放置しない。
- SNSを使う際のルールをつくる。
- 子どもの小さな変化に気づき、声をかける。
- 子どもとたくさん話し、相談しやすい関係をつくる。