



ほけんだより10月



2025.10.8
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子

大盛況の誠樹祭が終わり、学校の中は通常モードに戻りました。お祭りが終わった後のように、ちょっと寂しいですね。目標がなくなってしまったような、燃え尽きてしまったような…。でも心配しないで！ 新人戦にテスト、職場体験などもう次の行事が待っています。誠樹祭を成功させよう！ 楽しもう！ と努力したように、次のステージでまた別の形で努力してみよう！ どんなことにも**頑張った人だけ見える（味わえる）世界があります。どんな目標をもち、どんな風に頑張るかそれが大事。**

さて、昨日2年生を対象に「薬物乱用防止教室」がありました。学校薬剤師の柳本さんを講師にお招きし、薬物に関する正しい知識を教えてくださいました。「薬物乱用」と聞くと自分とは関係ないと思う人が多いかと思いますが、実はとても身近に起こり得ることです。例えば、朝食後に内服しなければならない薬を飲み忘れ、昼食後に一気に2回分飲んだことはありませんか？ 他の人が処方された薬（持っていた薬）をもらって飲んだことはありませんか？ 早く症状をよくしたいからと、たくさん量を飲んだことはありませんか？ **薬を使用する際には決まり（用法・用量）があります。それを守らず薬物を使用することを「薬物乱用」と言うのです。違法薬物は使用はもちろん、所持しているだけでも違法**となります。**1度だけでも使ったら乱用**となり、**罰せられます。**もしも誘われたら、**はっきり断る**こと。それが出来なければ**その場から離れる**こと。用事があるふりや電話がかかってきたふりをしましょう。そして必ず**大人に相談**してください。

柳本さんは何度も「『薬物乱用からどうやって身を守るか』を考えることは、**自分の未来をより良いものにすることに繋がる**」と仰っていました。一度じっくり考えてみましょう。



危険です！

オーバードーズ



頭痛や腹痛のときに、薬を飲むと和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、早く治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」といいますが、今この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。なぜなら、「オーバードーズ」によって、**幻覚や興奮などの副作用や中毒症状が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがある**

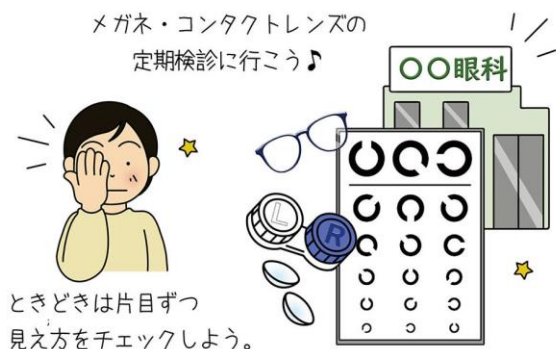
からです。また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物を止めたくても止められない状態（＝依存症）に陥ってしまったりすることもあります。

もしもオーバードーズをしてしまったときは、自己判断で対処するのは危険です。医療機関に連絡し症状や服用した薬の情報を伝えましょう。また、友だちがしたときには責めたり止めさせようとしたりするのではなく、まずは「辛かったんだね」「しんどいんじゃないの？」などと声を掛けてみてください。そして、**一人で抱え込むのではなく、自分が信頼している大人に、一緒に相談**していくことを提案してみてください。



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

最近の保健室は

※今月は日向の独り言

誠樹祭の日はたくさんの保護者の方がいらして、みんなへ拍手や声援を送ると同時に、その様子を写真やビデオに収めていた。親になってから、私のケータイの写真フォルダは健太郎（我が子）でいっぱい。連写級に似たような写真を撮りまくり、スマホの容量は買い換える度に大きくなっていつか見直して整理すればいいのに、どれも消せなくて結局そのまま（笑）時々、昔の写真が出てくると、つい見入ってしまう。恐らく共感してくださる親御さんは多いのではないだろうか。 みんなも写真を撮るのが好きな人多いよね。Q.何で写真を撮るのかな？ A.「記念」「記録」 ほほう、どんな？（・д・。）

写真（写真撮影）は私たちが物心ついた頃から身近にある。事ある毎に親御さんが写真を撮ってきたのは何故か…それはきっと『今』この瞬間を残したいからだと思う。今まで出来なかったことが出来るようになった日、無邪気な笑顔を見せてくれたとき、一生懸命頑張っているとき等々、数えきれない瞬間に感動し、喜び、決して忘れたくないと思う。我が子の健やかな成長はすごく嬉しい。でも成長してしまうのが寂しいような哀しいような矛盾した感情もある。もちろん時間を止めることなんて出来ないし、もっともっと素敵に成長して欲しい。だから、せめて写真で『今』を記録に残そうとするのではないかなと思う。

子どもの成長は感動や喜びばかりではなく、時に心配や悲しみ、怒りだってある。それでも色々な経験や体験から様々な思いを味わいつつ、親も親として成長しながらみんなのことは見守っていつているんだよ。恐らく、いつか子育てが落ち着いた頃、子育てに奮闘していた日々が宝物に思えるのではないかなあとも思う。『有限だから最高だ』これはきっと思春期ばかりでなく、幾つになって言えること。そう、誰にとっても大事なものは『今』なんだよね。『今』をどう生きるか、選択していくのは自分自身。お互い頑張りようね！