

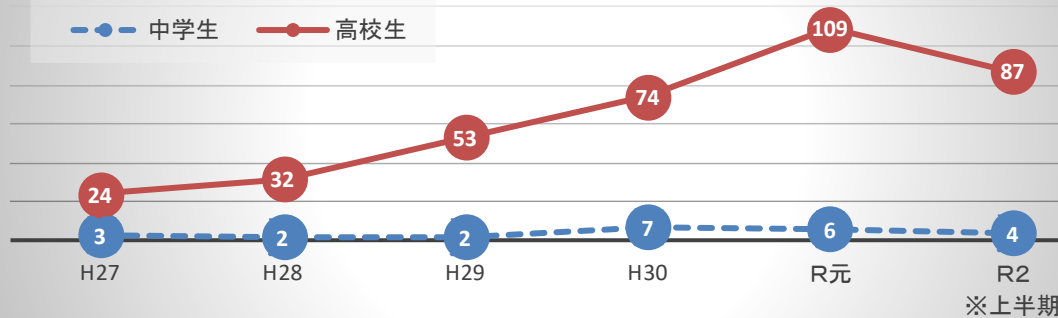


～身近に迫る、薬物の危機！「興味本位」が落とし穴に。～

近年、中高生の大麻検挙者が増加しています。下のグラフでも、今年の高校生の検挙人数は前年度に迫る勢いとなっています。増加の背景には、SNS上での売買の増加や誤った噂の流行が考えられています。高校生や大学生になると行動範囲や交友関係が広がり、誘われることもあるかもしれませんが、ついカッコつけてしまったり、断りにくい雰囲気になれそうになるかもしれませんが、自分の未来のために、正しい知識とはっきりと「NO!」いえる**勇気**を持ちましょう。

裏面の
薬物関連の
新聞記事も
読んでみて下さい

大麻 中高生の検挙人数の推移



長野高校の皆さんへ

学校薬剤師 浅川先生より



日々の生活の中、ネットも含め、あなたの身の回りに薬物・危険ドラッグは、忍び寄ってきています。大麻は軽い薬物で体に害がなく簡単にすぐ止められると、間違った情報が流されているのが事実です。注意をしましょう！芸能界・スポーツ界の有名な人が、薬物の使用・所持で逮捕されています。でも彼らはなかなか薬物がやめられずまた捕まっています。一回なら止められるという甘い考えはダメなのです。

薬物は人を三回殺します。先ずは心から殺します。思いやりの心、大切な人を愛する心、人間らしい心です。その次は頭(脳)を殺します。頭の中は薬物のことばかり考え、一度壊れた脳細胞は二度と元には戻りません。最後は肉体の死がやってきます。もうどうにもなりません。

だから薬物の誘いにはきっぱりとNO!嫌だ!と言ってください。それは自分の人生だからです。

大麻は安全??

大麻の様々なうわさ…「タバコよりも害が少ない」「依存性がなく、すぐにやめられる」

それ、全部
間違った情報です!

WHOは大麻の依存性を認めています。大麻は脳に作用し、記憶力の低下、人格の変容などを引き起こします。

大麻事犯の検挙数は平成26年から3年連続で増加していて、中でも10代・20代の割合は4割強を占めています。ほかの薬物よりも若年層の割合が高いのが特徴です。

「大麻は安全」は真っ赤なウソ! ネットや友人の間違った情報に流されず、「NO!」と言う勇気を。



大麻のリアルな情報や知識について、マンガやクイズで紹介されています!

増えています!

突き指の基礎知識



突き指とは主にボールを使うスポーツ中、**指先に強い外力**が加わり、関節を安定させる**靱帯や腱の断裂、骨折や脱臼**が起こるケガのことをいいます。気温が低くなると、関節や筋肉の柔軟性がなくなり、突き指が多くなります。
体を動かす前には、手を組んで指を回したり、グー・パーを繰り返して指の曲げ伸ばしを行うなど、準備運動を行って、突き指を予防しましょう。

突き指かな?と思ったら

ただの突き指と、軽く見てはいけません!
病院での受診が必要なのはこんな時

ケガをした状況は、
わかっていますか?



- ☐ 指にまっすぐボールが当たった!
- ☐ ボールが当たったとき指が反った!

指の関節に、
こんな症状はありませんか?

- ☐ 指の形が変わっている
- ☐ 腫れている
- ☐ 痛みがある
- ☐ 圧痛(押すと痛い)がある
- ☐ 内出血している
- ☐ 自分で指が伸ばせない

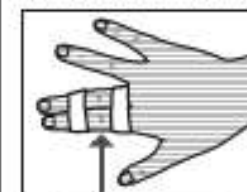


こんな時は、指の腱が切れたり、骨が折れていることがあります

突き指は、ケガをしてすぐに病院で治療をすれば、完全に治ります。けれど、「ただの突き指」と放っておくと、手術が必要になったり、指の変形や機能障害が残ることがあります。病院できちんとみてもらいましょう。

突き指の応急手当 テーピング

隣の指と固定する場合

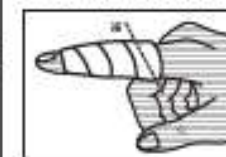


適切なのは、
このテーピング



- ①幅1.2cmのホワイトテープを使用
- ②固定したい関節の上下2カ所に3周巻きつけて固定

1本のみを固定する場合



スポーツ復帰して、
プレーに支障が
出るようなら
これでもオッケー

- ①幅1.2cmのホワイトテープを使用
- ②固定したい関節にグルグル巻きつける
※テープが半分ほど重なるように巻く

そして、冷やします



絶対に
指を引っ張らない!

