

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和3年12月1日発行
12月号

今年も残すところあと1か月となりました。そしてもうすぐ冬休みがやってきます。クリスマスにお正月、美味しいものを食べたり遊んだり・・・楽しみですね。でも、外が寒いこともあって、つい家の中でダラダラ、ゴロゴロしたり、昼夜逆転になりがちです。生活習慣が乱れると、休み明けの体の不調につながります。“いつもの生活リズム”をあまり変えず、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



『かんぱ〜い』は、ジュースかお茶で!!

コロナによる感染症も随分落ち着いてきて、今年は、家族や親戚、友だち同士で集まる機会が増えるのではないかなと思います。そんな時に欠かせないのが、おいしい食べ物と飲み物ですが、**解放感**も手伝って、アルコールを口にしてしまう可能性が高い場面でもあります。未成年者の飲酒が法律で禁じられていることは当然、知っていることと思います。ではなぜ規制されているのでしょうか？アルコール摂取による害をおさらいします。

アルコール



未成年がお酒を飲んではいけないうけ...

アルコール分解能力が**未熟**だから
急性アルコール中毒になりやすい
発達途上の脳や臓器へ**悪影響**があるから
記憶力、判断力、学習能力の低下を招きやすい



薬物に手を出さないで!!

大麻は違法薬物!!

流通形態

大麻は、「マリファナ」、「ハッパ」、「チョコ」、「クサ」等と呼ばれることがあります。



写真：厚生労働省医薬・生活衛生局監視指導・麻薬対策課提供

大麻取締法での罰則 例
所持・譲渡・譲受 ~ 5年以下の懲役
(*譲渡・譲受とは~大麻をあげたり、もらったりすること)

未成年者の検挙者数 全国最多!

高校生の検挙激増



こんな言葉で薬物に誘われたらきっぱり断ろう!

NO

- ・ちょっとだけ、ためしてみない
- ・みんなも使ってるから、大丈夫
- ・イライラがとれてスッキリするよ
- ・最高の気分が味わえるよ

誘われた時は...

- ・キッパリと断る
- ・その場から離れる
- ・相談することが大事です!

困ったときはどうする?

大麻の乱用は自分の将来を台無しにするだけでなく、家族や友人など周りの大切な人も不幸にします。
困ったことや悩みごとがあったら、一人で悩まず周りの大人に相談しましょう!

<問い合わせ先>

大阪府健康医療部生活衛生室業務課 麻薬毒劇物グループ 06-6941-9078
少年に関するご相談
最寄りの警察署少年係または少年総合相談(グリーンライン) 06-6944-7867
依存症に関するご相談
最寄りの精神保健福祉センター等へ (相談された方のプライバシーは守られます) 窓口一覧はこちら⇒

