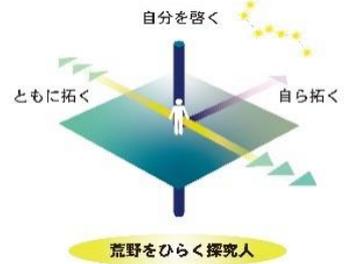




11月の健康・環境目標

- ① 薬（薬物）について考えよう
- ② 美しいトイレになるよう心掛けよう



学校薬剤師 望月祐子先生に

特別授業を行っていただきました

本校卒業生でもある学校薬剤師の望月祐子先生を講師にお招きし、1年生対象に薬物乱用防止、2年生対象に医薬品についての授業を行っていただきました。

① 薬物乱用防止講話 ～身近に潜む薬物～ ※授業スライドより引用

**カフェイン中毒**  
5年で101人搬送  
市販の眠気防止薬や飲料

|                      |                |                 |              |
|----------------------|----------------|-----------------|--------------|
| 興奮系<br>コカイン<br>覚せい剤  | はじめ<br>頭がさえてくる | 切れると<br>身体が重くなる | 乱用が続くと<br>錯乱 |
| 幻覚系<br>MDMA<br>LSD等  | キラキラ気分         | 落ち着きなくなる        | 幻覚           |
| 抑制系<br>モルヒネ<br>シンナー等 | 気持ちよくなる        | やる気が出ない         | 無気力          |

若者中心乱



夜遅くまで勉強するために、眠気を抑えようとエナジードリンクをたくさん飲んでいませんか？  
→過剰摂取は薬物乱用です！

「望月先生より」  
薬物乱用とは医薬品を医療目的以外で使用することであり、1回の使用でも薬物乱用となる。  
未成年の大麻事犯が急増しているため、自分は全然違う世界にいると思わずに、薬物乱用は身近な問題であることを自覚してほしい。

\*グループワークでの生徒の意見

Q:薬物乱用のない日本にするために、あなたは何ができてと思いますか？

① 自分のためにすること  
・市販の風邪薬を使用するときは含有物や使用用途を確認する。  
・自分の周りの人、親しい人を大切にする。  
・薬物に関する知識を増やす。

② 自分の周りに対してすること  
・悩みを相談できる窓口があることを周りに広める。  
・周りで何か困っている人がいたら、話を聞く。

③ 社会に対してすること  
・薬物の危険性について、幼い頃から教育を行う。  
・選挙に出て、薬物に関する法律を強化する。  
・日本に薬物が入らないよう、空港の薬物検査を強化する。  
・エナジードリンクやアルコールのCMを制限する。

## ② 医薬品の正しい使い方～自分のからだを守るために～

### 薬の正しい飲み方

| 使用回数              | 使用時間                         | 使用量  |
|-------------------|------------------------------|--|
| 1日3回<br>毎食後       | <b>食前</b><br>食事の約30分前        | 自分に決められた量をのみます   |
| 1日2回<br>朝・夕食後     | <b>食後</b><br>食事が終わってから約30分以内 | <b>のみ方</b><br>コップ1杯程度の水またはぬるま湯でのみす<br>ただし口腔崩壊錠は水なしでのめる |
| 1日1回<br>朝食後<br>など | <b>食間</b><br>食事が終わってから約2時間後  |  |



薬を飲むリスク

薬を飲まないリスク



効果？

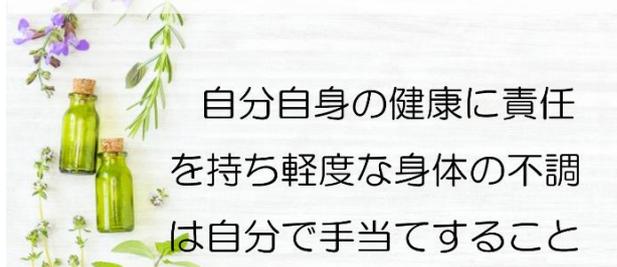
副作用？



### 今からできる薬剤耐性予防

- ① 抗菌薬は医師の処方箋が必要です
- ② 抗菌薬は医師の指示通り飲みきる
- ③ 抗菌薬は取っておいてあとで飲まない
- ④ 抗菌薬をあげない・もらわない
- ⑤ わからないことは医師や薬剤師に聞こう
- ⑥ 感染症を予防しよう

### セルフメディケーションとは



自分自身の健康に責任を持ち軽度な身体の不調は自分で手当てすること

「望月先生より」

どの薬にも副作用があるため、友人同士での薬の貸し借りはとても危険である。**自分が使用する薬にはきちんと責任を持ってほしい。**

#### \*生徒の感想

- ・薬には効果と副作用があり、それを天秤にかけて自分で飲むかどうかの判断をすることが大切だと分かった。
- ・抗菌薬の乱用が及ぼす影響として、他国の貧しい人々に被害が広がる可能性があることを知り、自分も安易に使うのではなく、自身の症状を見極めながら、正しく対処したいと思った。
- ・自分の健康を自分で守るために、薬の用法用量を理解した上で、適切に医薬品を使用していきたいと思った。



W.C.

## 北高生みんな「ぴかぴかトイレ」にしよう！

- ☆トイレットペーパーを一度に多く使うのはやめましょう。(水がつまります)
- ☆手を洗ったらハンカチで拭きましょう。(水滴が落ちると床が汚れます)
- ☆手洗い場に落ちた髪は備えてある新聞紙で取ってゴミ箱に入れましょう。
- ☆使ったら汚れていないか一度確認をしましょう。

「何事も思いやりの心を忘れずに」

