

Health News

垂水中央中学校 保健だより 11月号

WEDNESDAY.NOVEMBER.6

校内では、文化祭に向けて合唱練習の歌声が響き、とても穏やかな気持ちになり癒されています。寒さも増してきたので体調を崩している人もいますようです。手洗いうがい、部屋の換気等、かぜやインフルエンザ予防を強化していきましょう。学級でも給食前の手指消毒を始めました。手あらいを十分にしてから消毒液をワンプッシュして消毒をしてください。

11月8日 いい歯の日 治療は済んでいますか？ 未治療状況です。

1年1組(4人) 2組(4人) 3組(5人) 2年1組(1人) 2組(4人)
3組(3人) 3年1組(4人) ☆2組(0) 3組(3人)



～心身相関ってなに？～

不安になると心臓がドキドキしたり、心配なことがあると頭がズキズキ痛くなったりすることがあります。また、おなかがすくとイライラしたり、かぜをひくと憂鬱な気持ちになったりすることがあります。これらは、心が体に影響することから起こります。このように心と体が互いに関係し合うことを心身相関(ソマティック)といいます。



～心と体がつながっているメカニズム～

心や体の状態が変化すると、自律神経系、内分泌(ホルモン)系、免疫系が影響を受けます。たとえば、不安になると交感神経が活発になり、アドレナリンなどのホルモンを分泌します。その結果、心拍数や血圧が上昇しドキドキしたり、冷や汗をかいたりするようになります。また、免疫系は抑制され、インフルエンザなどの細菌・ウイルスに感染しやすくなります。



～心と体を健康に！～

心がつらくなった時、体に何か変調が起こる事を「心身症」といい、心身症になると頭痛・発熱・下痢・便秘・めまい等が起こります。心身症を防ぐ効果的な方法は、「早寝早起き朝ごはん」それに適度な運動です。それでも心配な事があり体の調子がよくない人は次の事をしてみましょう。

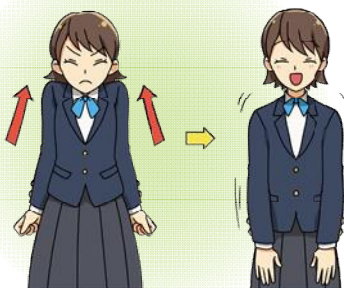
◎自分をありのままに見つめる

悪いことが思い浮かんだら「～と自分は考えている」と付け足しましょう。たとえば、「失敗したらどうしよう」と思ったら、「失敗したらどうしよう」と自分は考えている」と自分に心の中で言うようにします。



◎ストレッチをしてみる

筋肉にギュッと力を入れてから、一気に力を抜く動きをくり返します。たとえば、肩を思い切り引き上げ、2～3秒後に力を抜いて肩を下ろしてみましょう。



～薬物乱用防止教室が開催されました～ 講師(中園先生)



☆☆生徒の感想より☆☆

- ・絶対に手を出したりしないこと、誘われても断る勇気が大切だと思いました。
- ・芸能人だけが捕まるのかと思っていました。
- ・「乱用」というと何回も繰り返し使うことだと思っていましたが、今日の勉強で1回でも薬物を使用してしまうと「乱用」という事になり、そしてやめようと思ってやめられない事を知りました。
- ・普通の薬も用法容量を守らないと、依存になってしまったりするので正しく使いたいと思いました。

薬物乱用



- ・薬物乱用とは、「薬物を社会規範から逸脱した目的や方法で、自己摂取すること」と定義され、逸脱行為そのものを指す用語である。
- ・乱用には「繰り返し使う」という意味は含まれず、**1回ごとの逸脱行為がそれぞれ乱用を意味する。**
- ・社会規範とは、麻薬・覚せい剤といった違法薬物であれば、使用を禁じている法律を指し、処方薬・市販薬といった医薬品であれば、医学的に定められた用法や用量を指す。
- ・したがって、違法薬物を使うことだけでなく、決められた量や回数を守らずに医薬品を使用すること(過量服薬も含めて)も、薬物乱用となる。

薬物依存



- ・薬物依存とは、薬物乱用を繰り返した結果、脳に生じた異常状態。薬物問題の中核である。
- ・薬物乱用が逸脱行為そのもの、つまり「行動」であるのに対し、薬物依存は薬物乱用を繰り返した結果として生じた「状態」である点に注意が必要。
- ・依存性のある物質を乱用するうちに、耐性が生じ、使う量や頻度が増えていく。そして、乱用を中止すると**離脱症状**(いわゆる禁断症状)が現れ、不快な離脱症状を緩和させるために、薬物を手に入れるための行動(**薬物探索行動**)をとるようになる。

薬物中毒

- ・薬物中毒には、急性中毒と慢性中毒がある。
- ・急性中毒とは、短期間に大量の薬物を体内に取り入れることで生じる急性的な症状。運動失調、意識障害、昏睡、呼吸抑制などが該当する。薬物依存であるか否かに関わらず、初回の薬物乱用から陥る可能性のある急性症状。
- ・慢性中毒とは、薬物依存の状態の患者がさらに乱用を繰り返すことによって生じる**中毒性の精神病症状**を指す。幻覚や妄想がその代表。



青少年における薬物乱用の危険因子

ピア・プレッシャー(仲間の影響)

- － 薬物を使う仲間がいる、友人から薬物乱用に誘われた経験がある、仲間だけの飲酒経験がある

学校生活

- － 学校生活が楽しくない、親しく遊べる友人がいない、相談事ができる友人がいない

生活リズム

- － 起床・就寝時間の乱れ、食生活の乱れ(朝食の欠食など)