

薬物乱用防止教室を 実施しました

保護司の藤沼 薫様にお越しいただき、
薬物乱用防止教室を行いました。市販薬の過剰摂取
(オーバードーズ) や、どうして薬物乱用をしてしまうのか、などお話をいただきました。



市販薬でも過剰摂取をする
と薬物乱用になるということ
に驚きました。違法薬物は使
用せず、薬はルールを守って
使用したいです。

薬物乱用とは違法薬物のこと
を考えてしまいがちだったけれ
ど、市販薬や処方薬のルールを
守らないことも薬物乱用になる
とわかった。オーバードーズは
非常に危険だとわかった。

感想

友だちや先輩に誘われたら
断りにくく迷ってしまうかも
しれない。誘いの言葉にだま
されないようにになりたい。

何度も薬物乱用防止教室を
受けてきたけれど、原因や行
ってしまう理由について詳し
く習ったのは初めてだったの
で勉強になりました。

ほげんだより

7月

令和6年7月
南河内第二中学校
保健室

緑茶や紅茶など



▶ カフェインを含み、水分を体
外に出す働きがある。

→ **熱中症の予防には不向き。**

体が一度に吸収できる水分量は 200 ml~250 ml
(給食の牛乳1本分の量) と言われています。



一度に大量に飲むのではなく、
こまめに水分補給を行きましょう。

スポーツドリンク



- ▶ 塩分が含まれているため、
熱中症予防に向いている。
- ▶ 糖分も多く含まれている。

→ **飲み過ぎには注意。**



帽子は熱中症予防だ
けでなく紫外線予防に
もなります。

熱中症予防のため
には色や素材に気をつけ
るといいですね。

帽子を
かぶってOK

補充用 ペットボトルOK

水道や冷水機での
水分補給も可能で
す。のどがかわく前
に、水分補給を行っ
てください。

水筒内部を チェック！

水筒内部にサビや傷がある
と、もともと飲み物が触れない
部分に飲み物が触れ、金属部分
が溶け出すことがあります。

金属が溶け出した飲み
物を飲むと、金属中毒に
なる危険があります。

