



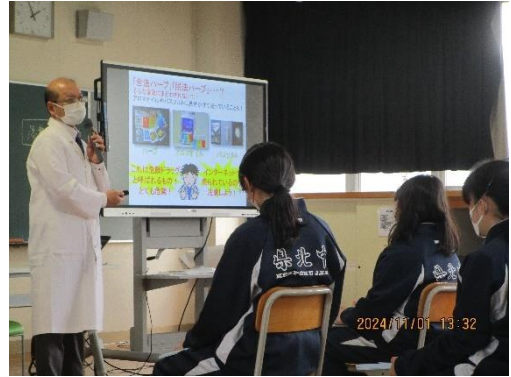
## 薬物乱用防止教室

1日（金）5校時、学校薬剤師の齊藤賢一先生をお迎えして、「薬物乱用防止教室」を実施しました。毎年1学年で行っているもので、先生から、絶対に使用してはいけない薬物、誘われた時の断り方、一般薬の正しい使用の仕方などをご講話いただきました。

まず、「薬物乱用」とは、「決められたルールを守らないで薬物を使用すること」であり、違法薬物においては、1回でも使ったら「乱用」になる、ということを確認しました。分かりやすい動画やスライドなども交えて説明いただき、生徒達は今まで知らなかった知識を得る良い機会となりました。

後半で、「薬物依存」についてお話しいただき、市販薬やエナジードリンクなども、使用の仕方によっては依存に繋がってしまうこともわかりました。特に、最近中学生にも身近になっている、エナジードリンクですが、体重57kg以下の人が摂取すると、1本で1日のカフェイン量を超えてしまうということもわかり、生徒達も驚いていました。市販の頭痛薬なども、常用することでさらに頭痛がひどくなる「薬物誘発性頭痛」につながることもあること、また、ハーブやアロマオイルなどという名前で違法ドラッグが販売されていること、誘われた時の断り方など、たくさんの知識を身に付けることができました。

薬物乱用は法律で禁じられています。これから自分らしく良い生き方をするためにも、自分自身を大切に意思決定と、正しい行動選択ができるよう、今回学んだことを忘れずに生活して欲しいと思います。



### 薬物依存とは

- 薬物が欲しいという強い欲求をコントロールができず使用してしまう状態。
- 薬物依存に陥ることは簡単だが、抜け出すことは想像以上に難しい。
- 一度でもやってはダメ！！



なぜ薬も、間違えた使い方をすると危険なので、ルールを守って使おうと思った。 齋藤 葵さん

薬物の恐ろしさがよく分かった。もし誘われても絶対にキッパリ断ろうと思った。 実沢 優莉さん

今日のお話を聞いて、誘われた時の断り方は、「キッパリ」「ハッキリ」断るとよいことが分かりました。 穂苅 綸さん

誘われても必ず断り、逃げる。大麻などは、脳に悪影響が少なく、良いことはない分かった。 深川 那桜さん

市販薬も、（使い方によっては）薬物のようなものがあると聞き、気をつけないといけないと思った。 瀬戸 冬樹さん



# 思いやりについて考える

先週の道徳の時間に、「思いやりをもって他者と接するとはどういうことか」ということについて考えました。バスの中でお年寄りに席を譲った中学生が、お年寄りから「ふざけるな。」と怒られたことで、相手を思いやって行動したことが、かえって相手を不機嫌にしまったという出来事から、一人一人が思いやりについて様々な意見を持つことができました。

まず、なぜおじいさんから理解を超える言葉「ふざけるな」が返ってきたのはなぜなのか考えました。

恥づかしかった

まだ自分は若い

年寄りだと見られたくない

元気だから

そして、主婦や大学教授、同じ中学生などからの様々な投書も読みながら「思いやりをもって他者と接する」とはどういうことか考えを深めました。意見の一部を紹介します。

**思いやりをもって他者と接するとは**

相手の気持ちを考えて行動すること

誰にでも平等に

見返りを求めない

自分の考えですべてを判断しない(押し通さない)こと

その人がされて嬉しいことを考え、それをする

しっかり相手の気持ちを考える。考えて行動する。

一つ一つ感謝の気持ちをもって行動する

独りよがりではなく、相手の気持ちに寄り添った行動の大切さについて気付くことができました。別紙「こころの窓」もご覧になり、ご家庭での話題にしていただけたら幸いです。

## 第28週 行事予定

11月11日(月)			
1	月1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・SC 来校</li> <li>・完全下校13:00</li> </ul>	
2	月2		
3	月5		
4	月6		
5			
6			
短縮時程	給食あり	普通清掃	部活なし

11月12日(火)			
1	火3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三者面談</li> <li>・完全下校16:00</li> </ul>	
2	火4		
3	火5		
4	火6		
5			
6			
短縮時程	給食あり	普通清掃	部活なし

11月13日(水)			
1	水3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三者面談</li> <li>・完全下校15:40</li> </ul>	
2	水4		
3	木1		
4	木2		
5			
6			
短縮時程	給食あり	簡単清掃	部活あり

11月14日(木)			
1	木3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三者面談</li> <li>・SSW 来校</li> <li>・完全下校16:00</li> </ul>	
2	木4		
3	木5		
4	木6		
5			
6			
短縮時程	給食あり	普通清掃	部活あり

11月15日(金)			
1	金1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三者面談</li> <li>・完全下校15:40</li> </ul>	
2	金2		
3	金3		
4	金4		
5			
6			
短縮時程	給食あり	簡単清掃	部活あり