

Hand in Hand

セルフメディケーションと薬物乱用防止について

12月8日(水)6・7校時に、仙台市薬剤師会会長の北村哲治さんを講師としてお招きし、「セルフメディケーションと薬物乱用防止について」と題して講話をしていただきました。

講師の方からは、演示実験もしていただきながら一般薬品の用法用量を守ることが大切であること、自然治癒力を高めるためには健康三原則(栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠)が大事であること、薬物の有害性や危険性について、お話をいただきました。今回の学びを活かし、自分自身の健康管理に努めていきましょう。



公共交通機関利用のマナーを考えよう

通学等で利用するバスや地下鉄、JRなどの公共交通機関。皆さんは感染症予防対策に協力しつつ、乗車マナーを考えて利用していますか？

先日、残念ながら青陵生のバスの乗車に関して苦情が寄せられました。「青陵生のバス内でのマナーが悪い。」「バスの中で騒いでいる。通路を挟んで話している。」「降りる人の邪魔になっている。」という連絡が入りました。まだまだ感染症が心配される状況下です。改めて、乗車マナーを考え、誰もが気持ちよく公共交通機関を利用できるようにしましょう。

Chromebookの利用について

各教科の学習で使用されている Chromebook ですが、残念ながら学習の目的以外での利用などが見られます。Chromebook は皆さんの学習の可能性を広げるために配付された学習のためのツールです。Google アカウントは仙台市教育委員会が児童・生徒に配付した公的なアカウントとなり、その管理は教育委員会で行われています。ルールに則り、正しく利用しましょう。

- ① Google アカウントは公的なアカウントになるので、学習の目的以外での利用は認められません。
- ② 利用記録に関しては、教育委員会で確認されます。情報モラル、情報リテラシーを守って利用してください。
- ③ 学校との連絡や授業以外で、Gメールや Meet、チャット機能を使用することはできません。
- ④ 学校の授業以外で、インターネットサイトやアプリの利用のために登録するアカウントとして、G アカウント (@g.sendai-c.ed.jp) を利用してはいけません。
- ⑤ 通信の内容を、学校でも確認するために、G アカウント (@g.sendai-c.ed.jp) のパスワードは、学校で変更することがあります。
- ⑥ パスワードは、保護者と学校の教員にのみ伝えてください。それ以外の人には教えないこと。
- ⑦ 他の人のパスワードを当てようとしたり、使用したりしないこと。
- ⑧ いかなる理由があってもマナー違反、誹謗中傷、法律に触れることは行わないこと。
- ⑨ 本校卒業後は、配付された Google アカウントは使用できなくなり、データは消去されます。
- ⑩ ルールを破ったときは、メールアドレス等の利用が停止される場合があります。

《 保護者の皆様へ 》

○新4年生の制服指定品購入について

過日、後期課程への進級に向けて、業者発行の制服指定購入に関する案内文書を配付いたしました。ご確認くださいませでしょうか。商品のお渡し時期は、業者からの連絡が入り次第、お子さんを通じてお知らせします。なお、商品の受け渡しは1月になる予定です。

1月以降も本校の購買部で購入は可能ですが、1月1日以降に購入する場合は価格が変わりますのでご注意ください。

★12月8日(水)の保健講話の生徒感想★

○様々な観点から薬物乱用の仕組みや影響を聞き、身体への負担や影響よりも、精神的な悪影響が強く感じられた。関わる危険、続ける危険、広める危険など様々な場面・段階に伴う危険性についても知ることができ、抽象的な薬物のイメージから身近にも存在する具体的な危険の認識に変化した。



○薬剤師は、薬を作っているだけだと思っていたが、“環境衛生”や“麻薬取り締まり”もしていたことは驚いた。手洗いするとき、確かに「親指・指の間・手首・手の甲」を洗い忘れることがあるので、気を付けていきたい。薬は、病気などを治してくれるものだと思っていたが、治すお手伝いをするものだということは知らなかった。また、人間には「自然治癒力」というものがあり、人の身体ってすごいなと思った。その力を付けるためにも、“健康三原則”を意識して生活していきたいと感じた。医療用の薬について、初めて知ったことがたくさんあった。医療用の薬は“only one”のものとは知らなかったので、症状が同じような人でも、原因が違うかもしれないので、人と共有しないようにしたい。また、「1日〇回」の理由は初めて知った。薬は少な過ぎず、そして多すぎるのもダメだということも知り、「血中濃度」を意識して、薬を飲むタイミング、薬の量は、間違っただけにならないように気を付けたい。アルコール・たばこ・薬物は、身体（特に脳）に影響を及ぼすようなので、将来あまり関わりたくないと思った。

○講話や実験を通して、薬の役割や効き方、正しい使い方が分かった。薬を正しくない方法で使ったり、遊び目的で使うことも薬物乱用になることや、薬を水でないもので飲むと胃の中で様々な反応を起こすことなどが分かり、身近な薬にも危険がたくさんあるのだと思った。薬を安全に正しく使っていきたいと思った。また、薬物の危険性や乱用を防ぐための話を受け、自分の健康が脅かされたり、一生の傷や幻覚を背負ったりすることを考えるととても恐ろしいと感じた。常に自分を守る行動をしていきたいと思う。また、感染症が流行している中なので、基本の手洗い、うがい、換気、運動、睡眠等を十分に行い、自分の健康を保っていきたいと思った。

○人間に備わっている自然治癒力を補足するために薬があり、正しくない飲み方や、決められた目的ではない飲み方をするような薬物乱用をすると、自分の健康に害が加わってしまい、命の危険もあることから、適切な方法で薬や病気に向き合う必要があると実感しました。薬物は一度手をつけてしまうと、次第に脳が破壊してしまい、そうなると一生元に戻らずに幻覚やフラッシュバックが死ぬまで続くと知り、改めてその恐ろしさに気づきました。自分が健康でいるためには、規則正しい生活はもちろん、自分を愛して大切にすること、強い心が必要だと知ったので、常に心の中にとどめておきたいし、他の人のことを愛することも同時に忘れないようにしたいと思います。