



令和7年12月8日  
相模原市立旭中学校  
保健室

## 3年生 薬物乱用防止教室を実施しました！

今年度も学校薬剤師さんに来ていただき、3年生に薬物乱用の危険性や誘われた時の断り方、オーバードーズ（過剰摂取）について講演をしていただきました。講演を聞いた生徒の感想やスライドを一部ご紹介します。

薬物についての特集はテレビではよく見るけどなんとなく他人事を感じていたため、身近な薬物への理解が深まった。

自分の未来は自分で守ろう！

自分の夢のために  
自分の大切な人のために

正しい知識と  
断る勇気を持つ

家族とも  
話してみよう



中学生でも、他人事ではない！

- “大麻グミ”「人体実験に参加するような危険性」搬送者検出するその成分は「大麻の数十倍の危険性」
- 中2が大麻を「スマホ使い3千円で購入」...その後「気分が悪くなった」と自ら119番、所持容疑で逮捕
- 横浜の公園で大麻所持疑い、中3少年を逮捕「自分が使うために持っていた」

思っているよりも  
身近にある問題



薬物の正しい知識をしっかりとつけて自分や周りの人たちがトラブルに巻き込まれないようにしたい。

何回使うと「乱用」なの？

- ①1回
- ②2回以上
- ③誰かに変だと感じられた時

1回だけなら大丈夫？

使うこと以外にも、  
持っているだけでも犯罪です！



市販薬の使い方にも気をつけたい。



10代20代の薬物乱用者が多いということにびっくりした。

※スライドは許可を得て一部掲載しています。

薬物乱用防止教室では、薬物が心身に与える影響、そして“たった一度の使用でも人生を大きく変えてしまう”ということ具体的な例とともに学びました。3年生のみなさんが、うなずきながらしっかり話を聞いている姿がとても頼もしかったです。

これから大人になるにつれて、いろいろな場面で判断し、決断する力が必要になってくるでしょう。今回の学びを、ぜひ自分を守る力として生かしてほしいと思います。

不安なことがあれば、気軽に相談してくださいね。



体が喜ぶ

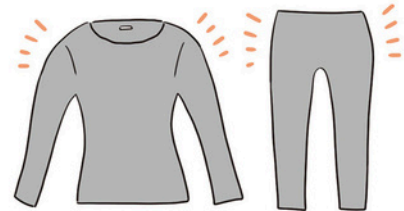
# ホットな対策

「今日はなんだか体調が良くないな～」と感じることはありませんか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。保健室にも、冷えが原因の体調不良で来室する生徒が最近増えてきています。

体がホッとするように、ホットな対策で、体をあたためましょう。



下着で保温する



お風呂で温まる



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



ホットドリンクを飲む



## 今月の間違い探し～咳エチケットを守ろう～

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンです。様々な感染症がありますが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに！



7つ間違いがあります。答えは保健室前の掲示板に！



保護者の方へ

冬季休業中にインフルエンザ等の感染症に罹患した場合は、登校日の状況把握のため、欠席フォームよりご連絡をお願いいたします。



ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます