

ほっぺたのり 12月

2019.12.24
茨田高校保健室
Vol.8

今日で2学期が終わります。みなさん冬休みは何をして過ごしますか？冬休みにはクリスマス、大晦日、お正月と楽しいことがたくさんあります。楽しいからといって羽目を外し過ぎないように気をつけましょう。

たばこの害

タバコの煙には、4,000種類の化学物質が含まれています。その中には200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は50種類以上にのぼります。

●ニコチン

依存性の強い物質。ニコチンは危険薬物のヘロインやコカインよりも依存の危険が高く、さらにニコチン依存症になってしまうと、使用を中止するのは非常に難しくなります。

●一酸化炭素

体内での酸素の運搬^{うんぱん}を妨害し、運動能力などに悪影響を与えたり、心臓病などを起こしやすくします。

●タール

タールのなかに含まれるさまざまな化学物質によりがんを引き起こします。

※特にこの3種類は注意！！



未成年の喫煙

- ①成長への影響・・・酸素が身体中に行きわたらず身長が伸びなくなります。
- ②運動への影響・・・身体が酸素不足になり、息切れしやすくなります。
- ③学力への影響・・・脳が酸素不足になり、思考力や集中力が落ちてしまいます。
- ④病気の心配・・・がんや心臓病で死亡する危険性が高くなります。
- ⑤美容への影響・・・たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが奪われ、肌の調子が悪くなります。酸素が十分に届かなくなり、肌が衰^{おとろ}えてしわが増えます。



お酒の害

未成年は、アルコールを分解するからだの仕組みが未熟なため、害を受けやすいです。また、アルコールは量を間違えると危険薬物と同じ影響を与えます。

☆飲酒の影響☆

①脳が萎縮する

- ・集中力や記憶力の低下
- ・学習意欲の低下など

②二次性徴を遅らせる

- ・勃起障害
- ・月経不順、無月経など



③アルコール依存症になりやすい

飲酒開始年齢が低いほど、アルコール依存症になるケースが多い。

④急性アルコール中毒になりやすい

短時間に多量のお酒を飲むと、血液中のアルコール濃度が高くなり、命の危険も！

お酒の上手な断り方

◇はっきり「飲まない！」と意志を伝える

「いやだ」という意思をきっぱり相手に示すのが、ベストな方法です。また、未成年者にお酒を勧めると、法律で罰せられることを伝えよう。

◇飲まない理由があることをわかってもらう

「学校生活に支障が出るから」、「飲まないと約束している人がいる」など、自分が大切にしていることを理由に断ろう。

◇未成年者の飲酒はいけないと、正論を主張する

未成年者にとって「飲酒しない」という選択は、当たり前のこと。お酒を勧められても、自信を持って断ろう。



薬物の害

薬物の種類には覚せい剤、大麻、MDMA、危険ドラッグ、シンナーなど様々なものがあります。これらはすべて身体に様々な悪影響を及ぼすものばかりで、法律により禁止されています。

☆薬物の怖さ☆

◎依存・・・繰り返し使わずにはいられなくなってしまいます。

◎耐性・・・使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効き目が薄れていきます。

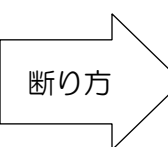
※右の絵は薬物の依存と耐性の怖さを表したものです。



～こんな誘い文句に注意～

悪いことを考えている人は色々な言い方で、みんなを誘ってきます。断り方を考えておきましょう。

- 「1回ぐらい大丈夫」
- 「嫌なことを忘れられる。」
- 「ストレス解消できる」
- 「やせれる」



- 『しません！！！！』
- 『いりません！！！！』
- 『私は今のままでいいから！』