

# 生徒指導だより

5月号③

令和6年5月27日発行  
市川市立東国分中学校  
生徒指導部

近年、ニュースでも話題にあがることもあります。薬物乱用の危険性についてお知らせします。  
また、薬物を乱用することによる体への影響について考えましょう。

## 薬物を乱用するとどうなるの？

薬物を乱用するとどうなるの？

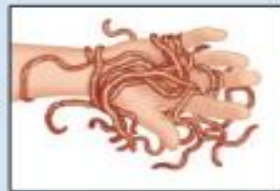
### 1 幻覚・妄想



▲過去に見た嫌な虫



▲今の自分の手



現実と過去の  
記憶の整理が  
つかなくなる！



反社会的行動

幻覚・妄想による事件や殺人！

### 2 運動機能の低下

ハンドルを  
右に向けなきゃ  
車にぶつかる！



思ったように  
体が動かない！



交通事故

### 3 内臓機能の低下

心臓を動かさせ！

呼吸をしろ！



内臓器官に  
指令が出せない！



急性中毒死

### 4 感情のコントロールがきかなくなる

やさしい心

思いやり



感情の  
コントロールが  
阻害される



社会的不適応



人格障害

# こんな言葉で誘われたら、ハッキリと断ろう!



嫌なことが  
忘れられるよ

みんなやってるから  
大丈夫だよ



- ちょっとだけ、ためしてみない
- リラックスしてよくねむれるよ
- (大麻は)タバコや酒より体に悪くないよ
- 面白いクスリがあるんだけど
- クスリでちょっと遊ぼうよ
- 最高の気分が味わえるよ
- とりあえず、預かってよ
- お金はこの次でいいよ
- ただの栄養剤だよ
- イライラがとれてスッキリするよ

誘われたり、使用を勧められるときはしっかり断わりましょう。

体育祭の練習が始まっていますが、皆さん、しっかり予防してください。

## 熱中症予防のために



### 暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

### こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分・塩分などを補給

