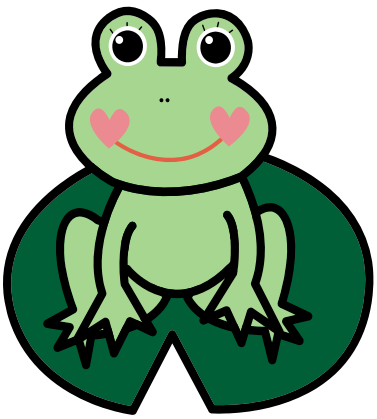
保健だより　6月号

熊本高校保健委員会

6月になり、水泳の授業が始まりました。
皆さんは、水泳中に足がつってしまったことはありませんか？
今月は、足がつる原因とその予防法を紹介します。

足がつるというのは、筋肉が収縮して伸びなくなってしまった状態です。
神経の流れが局所的に麻痺することによって起こると考えられます。
この原因には次のようなものが挙げられます。

- 筋肉疲労
- 運動不足
- スポーツ前の準備運動不足、スポーツ中の水分不足
- カルシウムやマグネシウム不足



足がつってしまったときは、足のつま先を手前に引っ張るのがポイント。
普段から、**マッサージやストレッチ**をしたり、マグネシウムの多い**アーモンドや大豆、ひじき**をよく食べると予防になります。また、水分補給も大切です。

一度つると癖になりやすいので、
気をつけましょう！！

6月5日に薬物乱用防止教育講演会が行われました

演題「薬物乱用の現状と乱用の弊害」
講師　財団法人　麻薬覚せい剤乱用防止センター指導員
安部　幹雄（あべよしお）先生

●　大人社会と子ども社会の垣根がなくなってしまった現代

⇒その流れの１つが若者の「薬物乱用」

・麻薬をファッション感覚でとらえる若者が急増！
・薬物は今では一種の**感染症**である！

【現状】　・シンナー服用者の５０%が若者
・合成麻薬の服用者はほとんどが若者
・大麻服用者の 70%が２０～１０代の若者

【改善方法】友人等から薬物をすすめられても断る勇気を持つ！

●世界と日本の薬物

【利用者の多い薬物】世界的に見れば麻薬がトップであるが、日本では覚せい剤がトップである。（未成年者はそのうちの 1.2%を占める）

【日本の薬物の歴史】
・第一次覚せい剤乱用期　　第二次世界大戦中に「ヒロポン」という薬品として軍部から人々の手に渡った。
・第二次覚せい剤乱用期　　1940 年代後半～昭和の終わりごろまでに東南アジアなどで日本の技術者の手によって作られた。
・第三次覚せい剤乱用期　　平成８年くらい～現代は若者が多く乱用するように

●今の若者が学ぶべきこと

【後悔してからではもう遅い】
・　薬物は１度でも使うと心身に異常があらわれ、やめようと思ったときにはもうやめることはできない。（＝薬物依存）

【失敗は失敗のもとでしかない】
・１度の失敗が明るい未来を奪ってしまう。そういうことにならないためにも、**誘われても断る勇気**を持つことが大切である。

●講演会を終えて

薬物の乱用防止を訴える講演会を今までにもいくつか聞かせてもらいましたが、今回の講演の資料でより具体的にどれほどの同世代の若者が薬物に関わってしまっているのかが分かりました。これらの数値から分かることは、薬物乱用の問題は決して他人事ではないということです。もっと日本や世界の薬物乱用の実態に目を向けるべきだと思いました。
（1 年２室　吉村）

薬物に関わる人々が若年齢化している今、私たちは薬物の危険と隣りあわせだといえます。薬物は、一度やってしまうと一生を棒に振ることになってしまいます。薬物に関するうその情報に騙されたり、なんとなくやってしまって抜け出せなくなったりすることのないように、正しい知識を持っておくことが必要だと思いました。（1 年１室　江頭）