



# 元気だより 10月号

H29.10.27 岡山県立水島工業高等学校 保健室

朝夕は冷えてきて、体調を崩しやすい季節です。保健室にもかぜ症状を訴えてくる人が増えてきました。自分の健康管理をしっかりと、実りの多い秋にしましょう！



## 薬物乱用防止教室がありました！



9月19日(火)、2年生を対象に倉敷少年サポートセンターの方を講師にお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。薬物乱用が心身に及ぼす影響や薬物をすすめられたときの断り方などクイズを交えてお話ししていただきました。また、薬物だけでなく、高校生の犯罪やネットでのトラブルなどについても教えていただきました。「薬物乱用は脳を壊し、心を壊し、人生を壊す」「ドラッグで大切な命を粗末にしないこと！」「悪いことをしない強い意志と悪いことを断る勇気をもつこと」など話されました。

## 薬物乱用が心身に及ぼす影響

- ・脳への影響がある(異常に興奮させたり、抑制させたりする)
- ・幻覚作用があらわれる ・運動機能が低下する
- ・内臓機能が低下する ・感情のコントロールができなくなる
- ・依存性がある

薬物を誘われても

はっきり断ること！誘惑に負けない強い意志を持つこと！



## 薬と健康の週間 10月17日～23日

保健室に「頭が痛いので薬をください」「おなか痛いので薬ありませんか？」と言って来室する人がいますが、学校には内服薬は置いていません。薬には副作用やアレルギー反応が起こることがあり、薬は一人ひとりの症状や体質に合わせて使う必要があります。友だちにあげたり、友だちからもらったりしないようにしましょう。

## 薬の役割ってなんだろう？

### 細菌やウイルスを抑える

細菌やウイルスを抑えて取り除く役割がある。

### 症状をやわらげる

熱や痛みなどからだの症状だけでなく、気分をスッキリさせるなど心の症状をやわらげる役割もある。

### 抵抗力を高める

からだの抵抗力を高め、病気になるのを防ぐ。

### からだの状態を知る

病気の有無や病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがある。

## 薬を飲むときの注意

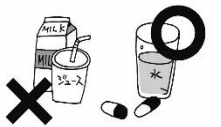
### ★用法(飲み方)・用量(飲む量)を守る

決められた時間に決められた量を飲むことが大切。



### ★コップ1杯の水かぬるま湯で飲む

水なしで飲むと、食道にくっついたり、薬が溶けにくくなったりします。



### ★カプセルや錠剤は開けたり割ったりせずに飲む

形状を変えると、目的とする効果が出なくなってしまうことがあります。



## コンタクトレンズ正しい使い方ができていますか？

 <p>1日の装用時間を守って！</p>	 <p>寝るときは必ずはずして！</p>	 <p>装用サイクルは厳守！</p>
---	---	---

# 生徒保健委員会活動

## アルコールの害について調べました！

2年生の保健委員会では9月26日の放課後、アルコールの害について調べるため、鶏の肝臓を消毒用アルコールに浸けるとどうなるか実験しました。



- ① 消毒用アルコール(アルコール濃度 76.9%～ 81.4%) と水に鶏肝臓を浸けました。
- ② 10分後の鶏の肝臓の様子を観察しました。



反応が早くあらわれるアルコール度数の高い消毒用アルコールを使いました。



- ③ 鶏の肝臓を半分に切ってみました。

### 結果



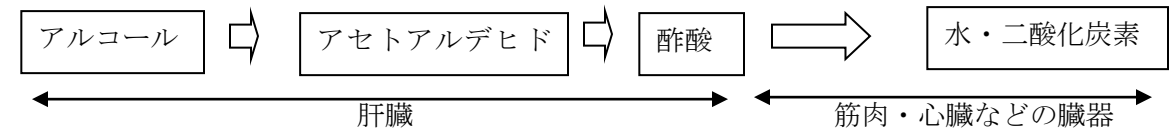
	消毒用アルコール	水
10分後	白くなり、身が引き締まった感じになった。硬くなっていた。	色は変わらず、赤色のままだった。
半分に切ると	アルコールにふれている部分は白いが中身は変わらず赤かった。	中側も外側と変わらず赤色のままだった。

また、日本酒(アルコール度数15%)・ワイン(アルコール度数12%)・水に6時間浸けてみました。日本酒・ワインは表面が白く硬くなり、ワインのほうが日本酒よりも白くなった。半分に切ると日本酒・ワインとも中身は赤色のままだった。



鶏の肝臓はアルコールに浸けると表面が白く硬くなることがわかりました。これは鶏の肝臓はタンパク質でできていて、アルコールによりタンパク質が固まり組織が壊れてしまったからです。人の肝臓の細胞もタンパク質でできています。アルコールは肝臓で分解されるので、アルコールをたくさん飲んだり、長く飲み続けると肝臓に負担がかかり、肝臓の機能の低下につながります。

★アルコールは体の中にはいると・・・主に肝臓で分解される



### 飲酒が引き起こすからだへの影響

#### ●大量飲酒によって脳が縮みます！

アルコールは、脳の神経細胞に影響を及ぼし、脳が縮んでいきます。長期に多量飲酒していると、飲酒をしていないと手が震え、不眠などの症状がでるようになります。

#### ●肝臓が障害を受けます！

肝臓はアルコールによって最も影響を受けやすい臓器です。最初の段階は肝細胞に脂肪が貯まる脂肪肝。そして、お酒を飲み続けると肝硬変になります。

#### ●●未成年の飲酒は禁止されています●●

- ① 脳に対するアルコールの影響は、未成年者で特に強い。
- ② 未成年はアルコールを分解する酵素の働きが未発達。そのため、急性アルコール中毒になる危険性が大人に比べ高い。
- ③ 飲酒の開始年齢が低いほど、アルコール依存症になる人の割合が高い。このように心身への影響が大きいため「未成年者飲酒禁止法」で20歳未満は飲酒が禁止されています。

保健委員会では実験の結果やアルコールの害について掲示物を作成しています。会議室前に掲示するので見てくださいね！  
また、DVDも作成中です！

