

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校 No. 7 2014.10月

## 危険な薬物にゼツタイ手を出すな!! 薬物乱用防止教室開催

### ～ 今年も麻薬探知犬がやってきた ～

前期末考査最終日(10月8日)に、大阪税関職員の方に来ていただいて薬物乱用防止教室が開かれました。2年生は昨年、同様のお話を聞いていますが、今回登場してくれた麻薬探知犬は、対人ではなく対物向けに訓練されたラブラトル犬。不正薬物の乱用防止や、税関ならではの密輸の取り締まりについてご講演いただき、後半は麻薬探知犬がどのように麻薬を見つけるのかデモンストレーションを見せていただきました。

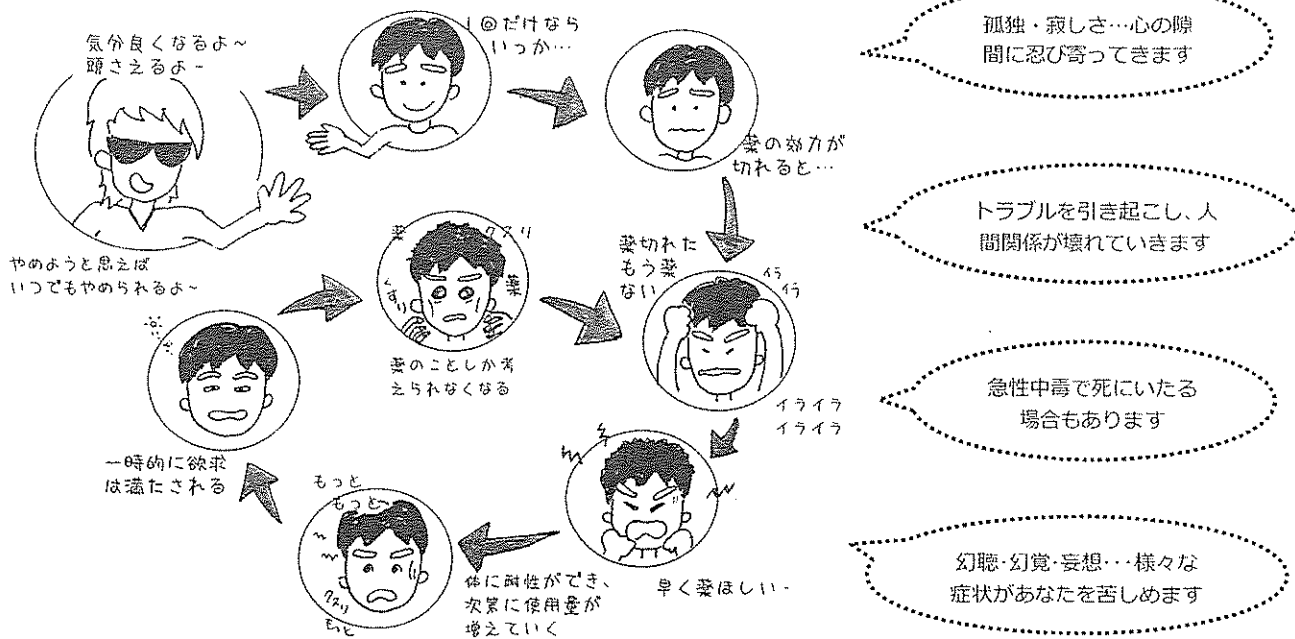


アーナ ×24回

### 危険ドラッグの怖さ 1回だけでも乱用です

近年、「合法ハーブ」「アロマ」などと称して販売されている危険ドラッグの乱用者が交通事故を起こし、通行人に負傷させたり、自ら意識障害をおこし危険な状態に陥るなどの被害が後を絶ちません。この2～3年で事件・事故が急増しています。軽い気持ちで手を出した危険ドラッグが、自分自身の健康や人生を失うことになったり、周囲の人、さらには無関係の人まで巻き込んだ害悪をもたらすことになるのです。

### 危険ドラッグの悪循環



## 気がつかないうちに運び屋に...

高齢者や若い女性を運び屋にして国内に薬物を持ち込む手口が増えているとのこと。「ただで海外へいける」「簡単な仕事だから」と甘い言葉で誘われて、安易によくわからないまま引き受けてしまうケースもあるようです。

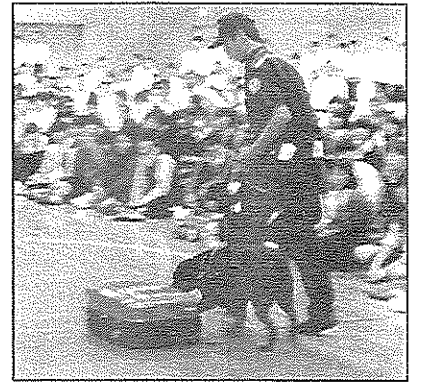
実際にあったケースも紹介されました。



旅行先でスーツケースに荷物を入れられ、不審に思いながらも帰国したら違法な薬物であった。  
⇒ 懲役7年、罰金300万円

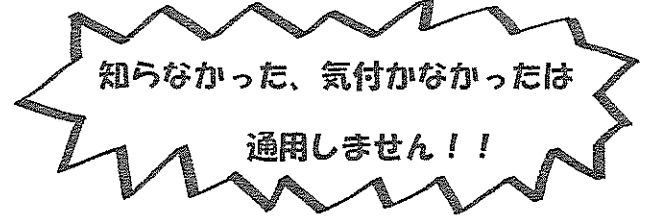


旅行先で「お土産を渡してほしい」と頼まれ、旅費を出してもらっているのだから断れず、帰国した時、税関でつかまった。  
⇒ 懲役9年 罰金450万円

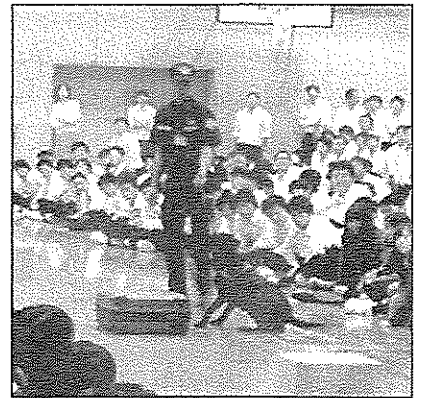


黒のラブラトル、アンナ。麻薬の匂いを探しています。

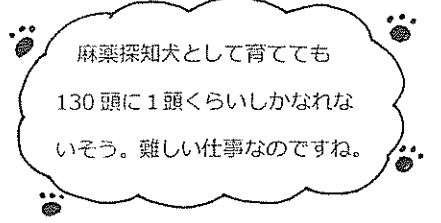
甘い言葉で、安易な旅行の誘いにのってはいけません。不審な誘いは麻薬の運び屋ではないかと疑うことが必要です。旅行先で他人から軽い気持ちで荷物を預かってはいけません。



今後、海外旅行に行く機会もあると思いますが、このような犯罪に巻き込まれないように、気をつけてください。



見つけたら、その荷物の前で座って知らせます。このあと、遊んでもらえると思って嬉しそう。



# 🐟 青魚で脳を活性化! 🐟

さんま  
秋刀魚のおいしい季節になりました。カリッと塩焼きにして、大根おろしとすだちを添えていただくと、やっと秋が来たなあ〜と実感します。「サンマがでるとあんまが引っ込む」といわれるほど、サンマは江戸時代から栄養価が高く評価されている魚です。旬の秋は最も脂が乗り、この時期のサンマが最も多くのDHA/EPAを含んでいます。サンマに代表されるような青魚には栄養が豊富です。特に脳にとってはいいことがいっぱい。受験生は積極的にとりたい食材です。お魚が食卓にのらないおうちも多いようですが、おいしくて栄養になる旬の魚をたっぷりいただきます。

青魚に多く含まれる

## 『DHA(ドコサヘキサエン酸)』『EPA(エイコサペンタエン酸)』とは!?

不飽和脂肪酸の一種で、血液をサラサラにしてくれます。このため、血液が脳の細い血管までくまなく流れ、酸素や栄養を脳細胞のすみずみまで運びます。

その結果 脳細胞の働きが活発に

① 記憶力、判断力アップ

② 学習する力、集中力が高まる

- ★精神を安定させたり、ストレスを緩和したりする
- ★炎症を抑えたり、アレルギー症状を和らげる

こんな効果もあるといわれています



魚料理はめんどくさくて...という人には **お手軽に 缶詰という手もあります**

缶詰が今ブームです。防災意識が高まる中、保存食として見直されていますし、何よりも調理の手間がかからず値段もリーズナブルです。旬の時期に生産されることも多く、栄養価も損なわれずに加工されています。今は色々な味付けをされた缶詰が沢山スーパーに並んでいます。

サラダにサバ缶をトッピングしたり、ホカホカご飯にサンマの蒲焼をのせてどんぶりにしたり。お手軽にDHA/EPAが取れますよ。骨まで柔らかくなっているのでカルシウムやビタミン群もたっぷり。缶詰の液汁にも栄養が溶け込んでいるので、捨てずに食べきっちゃいましょう。



お布団が心地よい季節です



朝晩少し肌寒くなってきました。こういう季節はお布団のぬくもりが心地よいですね〜。睡眠時間が足りない、もっと寝ていたい...という人が多いと思いますが、中には「逆にうまく眠れない...」という人はいませんか？

## うまく眠れない5つのタイプ

### 入眠障害

夜、布団に入ってから、なかなか眠れない。時計を見たら1〜2時間過ぎていたことも。

### 熟睡障害

規則正しい生活で、睡眠時間もたっぷりとしているけれど、全く眠った感じがしない。熟睡感がない。だから昼間はボーっとしてしまう。

### 中途覚醒

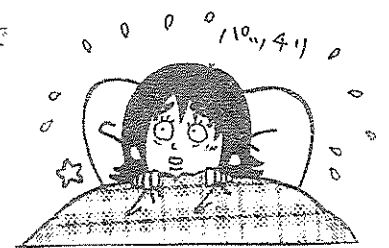
夜中に必ず目が醒めてその後なかなか眠れない。布団の中で悶々としているうちに朝になってしまう。寝た感じがしない。

### 早朝覚醒

朝の目覚めが早すぎる。4:00AM頃には目が醒めてしまう。勉強しようにもボーっとしてしまい、何をやるわけでもなくつらい。

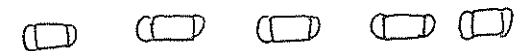
### 過眠症

特別に疲れているわけでもないのに、大事な授業や試験の時にあくびをしまったり、強烈な眠気に襲われ寝てしまうことがある。自分の意思ではどうにもならなくて悩んでいる。



上記のような症状に悩んでいる人はいませんか？うまく眠れないというのはつらいものです。原因は様々で生活リズムや環境を改善すれば良くなるものや、食事に関係していることもあります。疲労やストレスが起因しているかもしれません。中には睡眠障害が疑われ病院受診が必要なケースもあります。うまく眠れずに悩んでいる人は、一度、保健室に相談に来てください。

## 本格的な風邪の季節到来の前に



### そろそろインフルエンザの対策を

10月に入りインフルエンザの予防接種が始まっています。入試の時期を考えると11月上旬頃に接種するのが理想的です。遅くとも11月末までには接種しておくのが良いでしょう。

マスクやティッシュは各自で準備しましょう

