

## 「応急手当講習」を行いました

10月27日(月)に講師の方をお迎えして、応急手当講習を行いました。病気やけがで突然心臓が止まった場合、一刻も早い手当が必要で、119番通報をしてから救急車が来るまでには約10分かかります。その間の応急措置が命を救います。自分の目の前で人が突然倒れることは、誰にでも起こる可能性があります。もしそんな場面に遭遇したとしたら…「少しでも誰かの力になりたい・誰かを助けたい」、みんながそんな気持ちで真剣に講習を受けていました。



白根北中学校に設置してある AED はここにありま す！ 緊急時に持ってくる ことができるよう覚えておいてください。



公衆電話の近くにありま す



### AED ってなに？

心臓が正しく動いていないときに電気ショックを与えて心臓の動きを整える機械です。

### AED を使うのは難しくないの？

電源を入れると音声メッセージが流れます。メッセージのとおりになると安全に使えます。

### AED を使うときはどんなとき？

意識がないとき。いつも通りの呼吸がないとき。

### AED が必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れます。

意識のない人がいた場合は AED も必要ですが、同時に「心臓マッサージ」が絶対に必要です。



### **【実際にやってみて】**

- AEDの大切さを知ることができました。自分1人だけじゃなく、周りの人の協力もすごく大切だということが分かりました。人の命をいつか救えるときがきたら、やり方を知っている自分が少しでも力になれるようになりたいと思いました。人が倒れた時は周りの人に声をかけ心臓マッサージ、AEDを使うということを知りました。
- 私は今回の応急手当講習を受けて、人を助けるためには正しい知識をもっていることが大切だと知りました。日本では、毎年7万人の人が心臓突然死によって亡くなっていることを知り、いつ自分の周りで起きてもおかしくないと気付き、今回学んだことを生かして大切な人を助けたいです。また、知らない人が倒れていても進んで声をかけて、誰でも助けられる勇気を持ちたいです。
- いつ、どこで、誰がなるのかわからないのがとても怖いと思った。今回は練習だったから、焦らずにできたけれど、もしも現実で本当に起きたら今日みたいな行動はできないんだろうな、と思った。今日の講習のおかげで少し想像ができた。
- まず最初にやらなければいけないことが心臓マッサージじゃなくて、安全確認が必要ということが分かった。1人ではやれることも少なく、AEDも持って来れないし、心臓マッサージをするにしても体力がなくなるから、周りの人に助けを求めて、できるだけ負担をかけないようにしたい。もし誰かが倒れるのを見たら、見て見ぬふりをせず、できるだけ協力して一人でも多くの命を救っていきたいです。



# 「薬物乱用防止教室」を行いました

10月22日(水)に保健体育の授業で新潟県警察生活安全課少年サポートセンターの職員の方をお迎えして「薬物乱用防止教室」を行いました。大麻による薬物検挙数は、低年齢化しています。「薬物から自分の身を守るためにどのように行動するのか」について学習しました。

## 薬物乱用とは・・・

医薬品を医療目的以外に使用すること・市販薬等の決められた量を守らない・覚醒剤や危険ドラッグなどの違法薬物を使用することで、1回でも間違った使い方をすると**薬物乱用**になります。

## ●新潟県の薬物での検挙者数(令和6年)・・・98人

10～20代は大麻が多い!

## ●ネットを中心に大麻に関する間違った情報が出回っている

「たばこより害が少ない」「依存性がない」「1回だけなら平気」

→ **これらは全て間違った情報です!**

## ●危険な【大麻グミ・大麻クッキー】とは?

大麻の成分に似たものが入っていて、実際には何が入っているかわからない

→ **人からもらった食べ物や薬、サプリは簡単に信用して食べない!**

最初のきっかけは「友人や先輩に誘われ、好奇心から使った」が一番多い!



## 薬物の恐ろしさ

**依存性(ハマること)**・・・違法、良くないこととわかっているけど、薬物がほしくて我慢できなくなる。脳の機能が低下し自分自身をコントロールできなくなる。

**耐性(体がなれること)**・・・使用する薬物の量と回数が増える。→お金を借りてでもほしくなる。

**フラッシュバック**・・・薬物をやめても、ストレスや睡眠不足などをきっかけに、突然幻覚や幻聴などの精神症状が現れる。

**体への影響**・・・脳が萎縮し、自分自身をコントロールできなくなる。幻覚や妄想も。



## 薬物依存症になる可能性は誰にでもある!

誰でも落ち込んだり、不安になったりした時に優しくされて、自分ではそんなつもりはなくても友人や知り合いから勧められ、気がついたら薬物をやっていた、ということもあるそうです。普段から困ったことがあったり、助けてほしいと思うようなことがあったら周りの信頼できる大人に相談するようにしましょう。危険だと感じるようなことがあった時は、その場からすぐに逃げるようにしましょう。

## 【薬物乱用防止教室 生徒の感想】

○「不良行為」と聞いてドキッとしました。中学生になって気が緩んで夜遅くまで遊んでしまうことがあったからです。こういう小さな変化が当たり前になっていくといずれ「犯罪」や「薬物乱用」につながるのかが分かりました。薬物乱用なんて自分には関係ないと思っていたけど、十分あり得ることだと分かり、恐ろしかったです。薬物を乱用すると少しの時間だけは幸せになれるけど、失うものや体への影響があまりにも大きすぎると感じました。なにより毎日当たり前に過ごせている今が送れなくなるかもしれないというのが、辛く苦しいと思いました。

○薬物は依存性があるし、1回やってしまったら抜け出せなくなってしまうということが分かった。薬物を友達とかから誘われてもちゃんと断れるようにしたい。自分でやっていいこととだめなことをしっかり判断できるようにしたい。

○薬物を間違っても一度でも使用すると、もう元の自分にもなれないし、前の幸せも取り戻せなくなると知って、改めて違法薬物の怖さを実感させられました。また、不良行為をすることでしてはいけないことのハードルが下がり、なおさら薬物を乱用する可能性があるのと知って、これからより一層注意していきたいと思いました。

○もし友達や知らない人から薬物に誘われてもきっぱり断れるように今のうちからセリフを考えておこうと思った。薬物の症状の妄想で自分の体の中に虫が入っているような感じを想像すると気持ち悪くなった。その時だけの楽しさのために後のことを考えずに行動するのは良くないと思った。