

～ 調べてみよう！考えてみよう！～

ねん 年 くみ 組

- 1 「薬物乱用」ってどういうこと？ 正しいものに○、正しくないものに×をつけてみよう。
- (×) 20歳未満の人がタバコをすったり、お酒を飲んだりすることは、薬物乱用とはいわない。
- (○) ドラッグストアなどで売っている薬を、決められた量や回数を守らずにたくさん飲んでしまうことは薬物乱用である。
- (×) 1回だけなら薬物を使っても乱用にならない。

- 2 タバコに含まれる有害な物質と、それが体に与える悪影響について、当てはまるものを線で結んでみよう。

一酸化炭素	●	●	強い依存性がある
ニコチン	●	●	ガンなどの病気の原因になる
タール	●	●	体中に酸素を運ぶ働きをじゃまするので頭がぼーっとしてしまったり、疲れやすくなる

- 3 お酒を飲むとどうなるの？ 正しいものに○、正しくないものに×をつけてみよう。
- (○) お酒に含まれるアルコールは、脳の働きをにぶくさせるため、体の動きや感情をコントロールできなくなる。
- (○) 肝臓は、アルコールなどの体に害のあるものを害のないものに分解する働きがある。
- (×) 子どもの肝臓は大人よりも小さいが、アルコールを分解する力は大人と同じである。

- 4 大麻に関する問題。正しいものには○、正しくないものには×をつけてみよう。
- (×) 「大麻は依存性がなく、合法的な国もある」とネットに書いてあったので、日本でも使っても良いと思う。
- (○) 大麻を使うと、幻覚が見えたり、記憶力がおちる。

- 5 大麻や覚醒剤など危険な薬物を乱用するとどうなる？
- (○) 大麻や覚醒剤などの危険な薬物を乱用すると、心と体に悪いことが起こる。
- (○) 薬物乱用をやめても、数年後に突然、幻覚や幻聴などの精神的な症状が起きることがある。これを「フラッシュバック」という。
- (×) 薬物乱用は本人が苦しむだけなので、他の人には関係ない。

- 6 オーバードーズってなに？ 正しいものに○、正しくないものに×をつけよう。
- (○) ドラッグストアで売っている医薬品であっても、用法用量を守らずに大量に飲んでしまうと体に害になる。
- (×) 本当になやんだりつらくなったりしたら、オーバードーズをしてもいいと思う。
- (○) オーバードーズに頼らないためにも、普段からつらくなったときの気分転換する方法をいくつか考えておこうと思う。

- 7 薬物乱用と関わらないために大切なことはなに？正しいものに○、正しくないものに×をつけよう。
- (○) 薬物の間違った情報にだまされないように、正しい知識を身につける。
 - (×) 友達から薬物を誘われたら、仲が悪くならないように、一度だけ誘いを受ける。
 - (○) 薬物は体も心もボロボロにしてしまうので、誘われたときはきっぱりと断る。
 - (○) なやんだり、心ももやもやしたときは、大ピンチになる前に気分転換したり、相談したりして薬物には手を出さない。

薬物をやろうと誘われたらどうする？

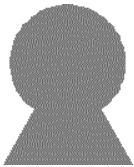


ある日、友達に「一緒にタバコ吸おうよ」と誘われました。
あなたなら、どんな言葉でタバコの誘いを断りますか？吹き出しに書き込んでみましょう。

ヒント：3つの行動を思い出して

いっしょにタバコ吸おうよ。

あなた



(例) 吸いたくありません。



何で吸わないの？みんな吸ってるよ。

あなた

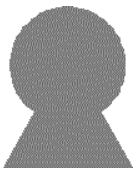


(例) 運動するのがつらくなるから、吸わないよ。
今日は早く帰らなきゃいけないから、もう帰るね。



友達だろ。吸わないならもう遊ばないよ！

あなた



(例) 友達だけど、タバコはダメだから。
君（あなた）のことは嫌いじゃないけど、
タバコは吸いたくない。



薬物の誘いに負けない3つの行動

① きっぱり「断る」

たった1回でも薬物を使用したら薬物乱用になってしまうよ。

② その場から「離れる」

しつこく誘われたら、その場から離れよう。

③ 警察などに「相談する」

家族、先生、警察など周りの大人に相談しよう。

