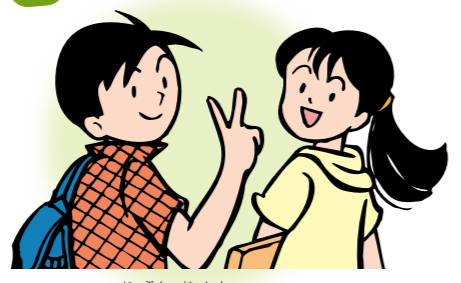


やくぶつ ゆうわく  
薬物の誘惑に「NO!!」といえる自分を。



抑えきれない好奇心には、  
まずは正しい情報を集めよう  
学校の先生に話を聞いたり、保健所に行って  
教えてもらおう。うわさに惑わされない  
ようにしよう。



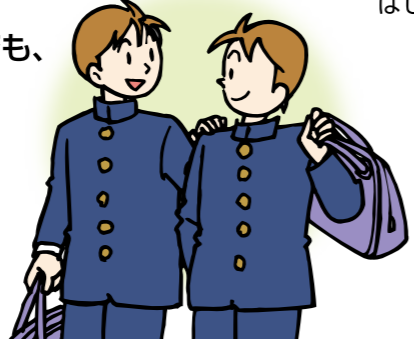
自分自身を  
大切にすゝる気持ちを  
自分のからだ、考え方、将来、  
すべてが君自身のものなんだ。



友人から誘われても  
きっぱり断る勇気を  
本当に友人だったら、あなたを  
危険な状態にさらすようなこと  
はしないよね。



たとえ勉強が嫌いでも、  
何かに夢中になれる  
楽しみを見つけよう  
サッカーや野球など  
運動で汗を流したり、  
音楽を聴いたりするの  
ひとつの方法。



何でも話せる  
友人を  
つくろう  
人は、ひとりでは生きていけま  
せん。グチをいいあったり、  
はげましあえば不安なことも  
なくなるものだよ。

ご家族の方へ

薬物乱用をなくすためには、  
多くの人々が、正しい知識を身につけて、薬物乱用を許さない  
地域社会環境をつくるのが重要です。  
薬物乱用防止の輪を身近な職場、学校や家庭から広げていきましょう。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」



©Office710/MIRIM

相談先

薬物のことで相談したいことがあれば電話してください。

- |          |              |        |              |
|----------|--------------|--------|--------------|
| 中央保健所    | 029-243-9437 | 土浦保健所  | 029-821-5364 |
| ひたちなか保健所 | 029-265-5645 | つくば保健所 | 029-851-9295 |
| 日立保健所    | 0294-22-4190 | 筑西保健所  | 0296-24-3913 |
| 潮来保健所    | 0299-66-2116 | 古河保健所  | 0280-32-3023 |
| 竜ヶ崎保健所   | 0297-62-2163 |        |              |

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 茨城県精神保健福祉センター  | 029-243-2870 |
| 茨城県立こころの医療センター | 0296-77-1151 |
| 茨城県保健医療部医療局薬務課 | 029-301-3388 |

R6.3月作成

やくぶつらんよう  
薬物乱用は  
「ダメ。ゼッタイ。」  
まも  
守ろう!!自分の未来



©Office710/MIRIM

茨城県薬物乱用防止指導員協議会  
茨城県/茨城県薬物乱用対策推進本部



# 薬物とは

脳の神経細胞に作用して、気分を変えるあらゆる物質

たとえ、1回でもダメ。ゼツタイ。

# 薬物乱用とは

- 覚醒剤・シンナー・大麻などを面白半分で使用すること。
- 医薬品（せき止めシロップなど）を病気を治す目的以外に使用すること。



# 薬物の種類 使ってはいけない危険な薬物

<p>覚せい剤 (別名)エス、スピード、アイス、シャブ</p>	<p>危険ドラッグ</p>	<p>大麻 (別名)ハッパ、グラス、チョコ、クサ、ジョイント</p>
<p>シンナー (別名)アンパン</p>	<p>コカイン (別名)コーク、スノウ、クラック</p>	<p>MDMA (別名)エクスタシー、パツ(「×」、「罰」)</p>

# 犯罪です

これらの使ってはいけない危険な薬物を使ったり、持っているも...

どのように誘ってくるの?

みんなやってるぜ、おまえたちもやれよ！ やらないと、仲間はずれにするぞ！

すごくきくダイエットの薬あるけど、ちょっとだけ、ためしてみない？

## 大麻

大麻は脳に影響を与える危険なものです。

- 時間や空間がゆがむ
- 記憶力が悪くなる
- 使い続けるほど、どんどん使いたくなる
- フラッシュバックが起こる

間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう。

## 医薬品のオーバードーズ(過剰摂取)

薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬などでも、正しい使い方をせずに大量に飲むと、体に悪い作用が出たり、自分ひとりの力ではやめられなくなることがあります。悩みがある人は、ひとりで抱え込まず相談しましょう。

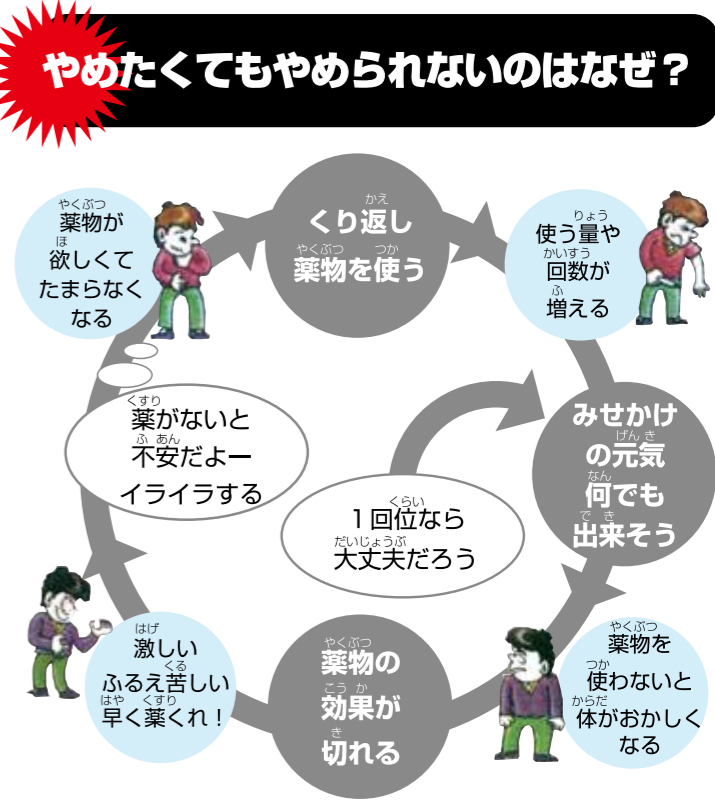
LINE やメールでも相談できます。

(子どもホットライン)

(いばらき子ども SNS 相談)

## フラッシュバック

薬物をやめて、普通の生活に戻ったようでも、何かのきっかけで突然、幻覚や被害妄想が起きることで、薬物は1回やっただけでも後遺症が一生残ってしまいます。



## 薬物乱用の誘いはきっぱり断ろう

- NO! という断る勇気
- 話をかえる
- 別の提案をする
- 気持ち悪いと言う
- 理由を言う
- その場をはなれる

たった1回の好奇心であなたは自分の心と体を台無しにしていますか?