

小学生のための

やくぶつ らんよう ぼうし

薬物乱用防止教室



茨城県警察

今日は、法律で持っていたり、使ったりすることが禁止されている薬や、やってはいけない薬の使い方について知ってもらうために「薬物乱用防止教室」を始めます。

本日のスケジュール

- 1 はじめに
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 どんな危険な「薬物」があるかな。
 - 身近な薬物
 - 法律で禁止されている薬物
- 4 薬物乱用しないために

今日は、このような流れで、お話しを進めていきます。

はじめに、一番大切なことを話します

次に、どういことが薬物乱用になるか話します

次に、どのような薬物があるか話します

最後に、法律で禁止されている危険な薬物を使わないためにはどうすればいいかお話しするので、よく聞いてください。

本日のスケジュール

- 1 はじめに
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 どんな危険な「薬物」があるかな。
 - 身近な薬物
 - 法律で禁止されている薬物
- 4 薬物乱用しないために

はじめに、一番大切な話をします。
これができれば、悪いことには巻き込まれません。

はじめに

あんぜん せいかつ
安全に生活するために

たいせつ
大切なことはなんでしょう？



はじめに、どうして薬物乱用防止教室を行うのかについてですが、皆さんは、安全に生活するために大切なことは何だと思いますか。

はじめに

きけん し
危険を知り、

きけん
危険をさけること

まも
ルールを守ること



それは、危険を知り、危険を避けること、そして、ルールを守ることです。

何が危険なことなのか、その危険を避けるにはどのようにしたら良いのかが分からないと、悪いことに巻き込まれてしまいます。

また、ルールは皆さんを危険から守るためにつくられたものですので、安全に生活するために、ルールを守って生活をしてください。

もう一度言いますよ。大切なのは「危険を知り、危険をさけること、ルールを守ること」です。

それでは、薬物の危険についてお話しをしていきます。

本日のスケジュール

- 1 はじめに
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 どんな危険な「薬物」があるかな。
 - 身近な薬物
 - 法律で禁止されている薬物
- 4 薬物乱用しないために

まず、薬物乱用についてお話しします。

薬物ってというのは、薬のことです。
乱用ってというのは、きまりを守らずに使うことです。

だから、薬物乱用ってというのは、きまりをまもらず薬を使うことです。

薬物乱用ってなんだろう？



病院でもらった薬や、
薬局で買った薬の
きまりを守らずに使うこと

女の子の絵を見てみてください。
この女の子は、お薬を何錠飲んでますか？

1回1錠と書いてあるのに、6錠も飲んでますね。

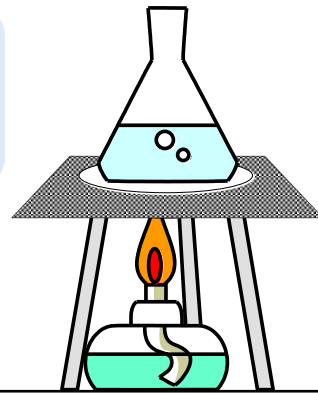
病院でもらった薬や、薬局で買った薬には、きちんと飲み方が書いてあります。

それを守らずに、一度にたくさん飲んだりすることは薬物乱用です。

また死んでしまうこともあるので、きちんときまりを守って飲んでください。

薬物乱用ってなんだろう？

法律で禁止されている危険な薬
をつかうこと



また、法律で禁止されている危険な薬を使うこと、

人の体に使ってはいけない薬を使うことも薬物乱用といいます。

理科の実験で使うような薬品も、人の体に使ってはいけないと決められているものもあります。

本日のスケジュール

- 1 はじめに
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 どんな危険な「薬物」があるかな。
 - 身近な薬物
 - 法律で禁止されている薬物
- 4 薬物を乱用しないために

それでは、私たちの周りにはどんな危険な「薬物」があるのか見ていきましょう。

どんな危険な「薬物」があるかな。

みなさんは、法律で禁止されている「薬物」と聞くと、どんなものを思い浮かべますか？



みなさんは、危険な「薬物」と聞くと、どんなものを思い浮かべますか？

どんな危険な「薬物」があるかな。



大麻



覚醒剤

このほかにも、身近な「薬物」があります。

大麻や覚醒剤など聞いたことがあるかもしれませんね。

本当に危険な薬物です。

ですが今日は、これだけでなく、皆さんの身近にある危険な薬物についてもお話しをします。

身近な「薬物」ってなんだろう？



お酒
(アルコール)

タバコ




それは、お酒とタバコです。

スーパーやドラッグストアで売っていて、身近なもののように思いますが、
これらは、成長途中の皆さんに悪い影響を与える「薬物」なのです。

Q

きみの意見はどっち？手をあげてね！

お酒を飲んだりタバコを吸っても
良い年齢は？



A

18歳

B

20歳

ここで、クイズです。

お酒を飲んだり、タバコを吸ってもいい年齢を知っていますか？

A 18歳、B 20歳

それでは、Aだと思ふ人は手を挙げてください。

では、Bだと思ふ人は手を挙げてください。

では、答え合わせをしてみましょう。

答え

B

お酒とタバコは20歳からです。
「少くらしい」「ばれなければいい」という気持ちで、未成年のうちからお酒やタバコに手を出すと、成長、運動、学力にも悪い影響があります。絶対に手を出してはいけません。

ルールは自分を守ってくれるものだよ！



正解は、Bの20歳です。

お酒とタバコは、法律で20歳からと決められています。

「少くらしいなら、ばれなければいい」という気持ちで、20歳にならないうちから、お酒や、タバコに手を出してしまうと、成長、運動、学力にも悪い影響があります。絶対に手を出してはいけませんよ。

身近な「薬物」ってなんだろう？

20歳未満のみなさんは、**喫煙**
と**飲酒**が法律で禁止されているよ。
喫煙と**飲酒**がどのような影響を
与えるのかみてみよう！



20歳未満の皆さんは法律で、飲酒・喫煙が禁止されています。

法律で禁止されている「薬物」を使うことは、薬物乱用になってしまうと先ほどお話ししましたね。

それでは、喫煙と飲酒が皆さんの身体にどのような影響を与えるのか詳しく見てみましょう。

身近な「薬物」ってなんだろう？

タバコの害について



タバコの煙には体に悪影響を与える物質がふくまれています。

まずは、たばこの害についてです。

たばこの煙には、人の体に悪い影響を与える物質が含まれています。どんな悪い物質が含まれているか知っている人はいますか？

代表的なものに、

ニコチン、タール、一酸化炭素
があります。

それぞれ、人間の体にどのような害があるのかを見ていきましょう。

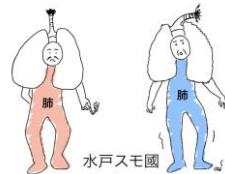
身近な「薬物」ってなんだろう？

ニコチン

ニコチンには強い依存性（習慣性）があります

ニコチンが切れる

またタバコを吸いたい！！



なかなかタバコがやめられないのは、ニコチンが原因なんだね。

まずは、ニコチンについてです。

ニコチンには、強い依存性があります。

依存性っていうのは、それをやめたくてもやめられないことを言います。

ニコチンは心臓をドキドキさせるため、元気になったような気がします。

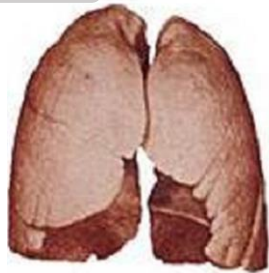
ニコチンによって元気になったような気がするだけなので、ニコチンが切れると、気分が落ち込んだり、イライラするようになります。

そうすると、またニコチンがほしくなり、タバコを吸ってしまいます。

タバコがやめられないのは意志が弱いからということではなく、ニコチンが持つ強い依存性のためです。

身近な「薬物」ってなんだろう？

タール



きれいな肺



たばこの煙でよごれた肺

タールは黒くてベタベタしていて、身体の細胞にくっつきま

す。

タバコを吸うと、右の図のように、肺が真っ黒になってしま

い、ガンなどの病気の原因となります。

次は、タールについてです。
ここにふたつの人間の肺の写真があります。

左は、たばこを吸っていない人のきれいな肺です。
右は黒くて汚れた肺ですね。

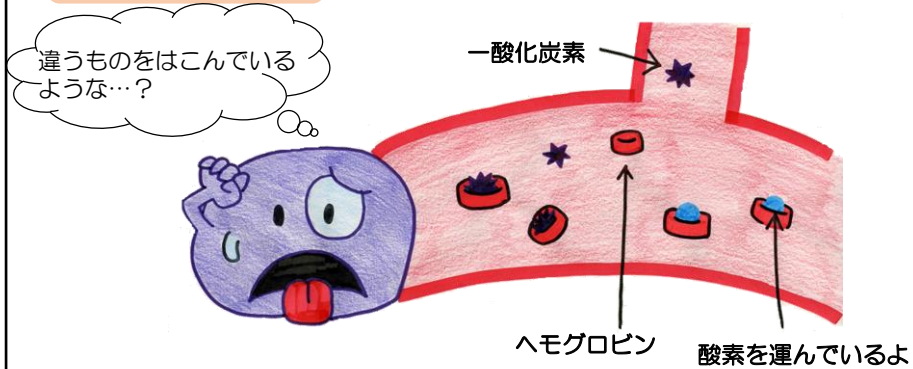
タバコの煙に含まれる、タールという物質は、黒くてベタベタしていて、人間の身体に入ると、肺などの身体の細胞にくっつきま

す。そして、このように、汚れた肺になってしまいます。

また、ガンなどの病気の原因になります。

身近な「薬物」ってなんだろう？

一酸化炭素



すぐ疲れたり、集中できなくなってしまうよ。

最後に、一酸化炭素についてです。

一酸化炭素は血液中のヘモグロビンと結びついてしまい、酸素を全身に運ぶ働きを邪魔してしまいます。

酸素が不足すると、運動をしてもすぐに疲れてしまったり、頭がぼんやりして集中できないといった影響が出てしまいます。

身近な「薬物」ってなんだろう？

お酒（アルコール）の害について



続いて、お酒についてお話しします。

お酒に含まれているアルコールという物質が人の体に入るとどうになってしまうのでしょうか。

皆さんはお酒で酔っ払った人と聞くとどんな姿をイメージしますか。

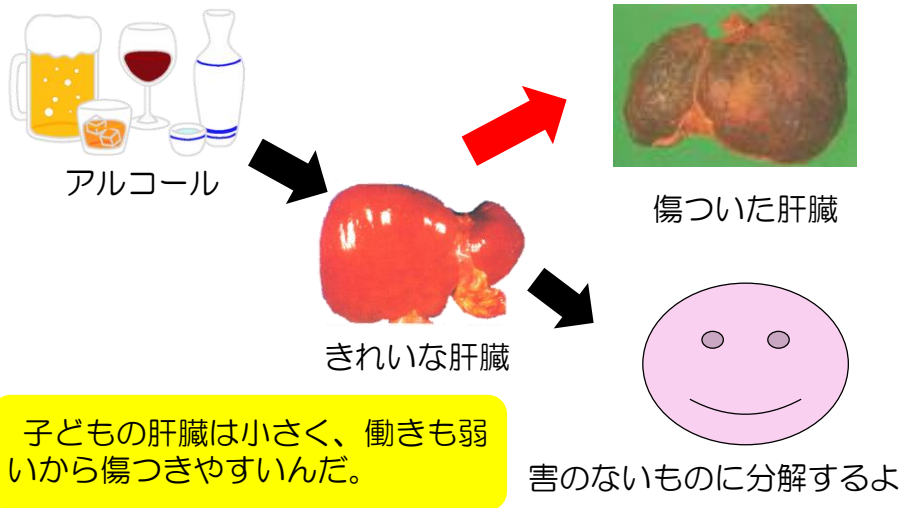
よく、お酒を飲んだ酔っ払いはフラフラしているイメージがあると思います。

お酒に含まれるアルコールは、脳の働きを麻痺させてしまいます。

脳は心と体の司令塔です。脳が麻痺してしまうと、司令塔としての正常な働きをすることが出来なくなります。

脳の麻痺によって、心や体をコントロールできなくなって、フラフラとまっすぐ歩けなくなったり、急に怒ったり、泣いたりしてしまいます。

身近な「薬物」ってなんだろう？



また、アルコールは、「肝臓」というところで害のないものに分解されます。ところが、アルコールは分解されるときに肝臓自体を傷つけ、病気になります。

皆さんのように成長途中の子どもの肝臓は、大人に比べて小さく、働きも弱いので、上手に分解が出来ません。大人よりも肝臓は傷つきやすく、病気にかかりやすいのです。

法律で禁止されている「薬物」



大麻



覚醒剤

どんな「危険」があるのかな？

それでは次に、大麻や覚醒剤について見ていきましょう。

法律で禁止されている「薬物」

大麻（たいま）



別名：マリファナ、ハッパ、野菜、クサ

大麻に含まれる有害成分によって、幻覚や感覚の変化、記憶障害、学習能力の低下などを引き起こす。

大麻を乱用して、警察につかまってしまう少年が後を絶ちません。

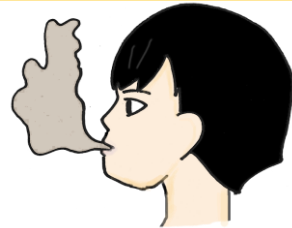
大麻とは、どんなものかというと、写真のような大麻草のことで、乾燥させたり、樹脂を固めたりしたものがあります。

別名、マリファナやハッパ、野菜、クサなどと呼ばれています。大麻を体内に取り込むと、大麻に含まれる有害な成分によって、幻覚（見えないものが見えたり）や感覚の変化、記憶障害、学習能力の低下などを引き起こします。

そして、近年、大麻の乱用により警察に捕まる少年が後を絶ちません。

法律で禁止されている「薬物」

- 依存性がない
- 1回だけなら平気
- タバコより害が少ない



などといった、**間違ったイメージ**が広まっている…

間違った情報に流されずに、正しい知識を身につけて！
大麻は違法薬物です。

近年、若者の間で大麻の乱用が増えている原因は、

「依存性がない、1回だけなら平気、タバコより害が少ない」
などといった、間違ったイメージが広まっているということがあります。

間違った情報に流されずに、正しい知識を身につけてください。
大麻は、れっきとした違法薬物です。

また、最近、CBDという製品が販売されています。
皆さんCBDって今日初めて聞いた言葉だと思います。

CBDというのは、大麻に含まれる成分のひとつで、販売する業者などが製品を外国から輸入する前に、厚生労働省麻薬取締部というところで、問題ないものなのか確認しなければ輸入したり売ったりすることができないものです。

法律で禁止されている「薬物」

覚醒剤（かくせいざい）

別名：シャブ、アイス、スピード

白色の粉末や無色透明の結晶をしている。

錠剤の形の物や、液体状のものもある。

脳を強く興奮させる作用があり、乱用を続けると、幻覚や被害妄想などが現れ、他人に被害を及ぼすおそれがある。



続いて覚醒剤です。

覚醒剤は、別名シャブやアイス、スピードなどと呼ばれています。

形状は、白色の粉末や無色透明の結晶をしています。中には錠剤型のものや液体状のものもあります。

使用すると、脳を強く興奮させる作用があり、乱用を続けると、幻覚や被害妄想などが現れ、他人に害を及ぼすおそれがある非常に危険な薬物です。

法律で禁止されている「薬物」

心と身体に与える影響 「フラッシュバック」

警察につかまってしまう

周りの助けによって薬物をやめる



つかれたり、ちょっとしたストレス
などがきっかけで、幻覚や妄想が再び
現れることがあります。



しかしながら、法律で禁止されている薬物を使用すると警察につかまってしまう、薬物をつかうことができなくなります

また、周りの助けを借りて、薬物をやめることができることもあるかもしれませんが。

ところが、薬物を使用していないにもかかわらず、疲れたり、ちょっとしたストレスなどで、再び幻覚や被害妄想などが現れることがあります。

これを「フラッシュバック」といいます。そして、また薬物に手を出してしまうことになってしまうかもしれません。

法律で禁止されている「薬物」

薬物は、みんなの身体と心に悪い影響を与えるんだね。

また、**たった1回の使用でも命を落としてしまうこともあるんだよ。**



薬物は皆さんの身体と心に悪い影響を与えます。

「たった1回なら大丈夫」と手を出してしまうと、なかなかやめることができません。しかも、そのたった1回で死んでしまうこともあるのです。

本日のスケジュール

- 1 はじめに
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 どんな危険な「薬物」があるかな。
 - 身近な薬物
 - 法律で禁止されている薬物
- 4 薬物を乱用しないために

最後に、薬物を乱用しないためにはどうすればいいかお話しします。

薬物を乱用しないために

薬物には危険がたくさんあるね。
でもどうしても、薬物を乱用してしま
う人がいるんだろう？



これまで、薬物にはたくさんの危険があることをお話しました。
でも、薬物を乱用してしまい、警察につかまってしまう人がいます。
どうして薬物を乱用してしまうのでしょうか。

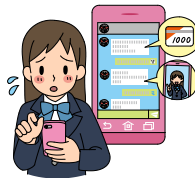
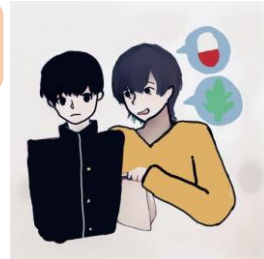
薬物を乱用しないために

身近な人からさそわれた

好奇心・興味

薬物だと知らなかった

悩みがある



次のような理由があります。

- ・身近な人に誘われ断ることができなかった
 - ・好奇心や興味から手を出してしまった
 - ・薬物だと知らずに、騙されて使用してしまった
 - ・悩みがあり、薬に頼るしかなかった
- などです。

しかし、どのような理由であっても、薬物に手を出してはいけません。
では、どのように解決すれば良いのかを学びましょう。

身近な人から誘われたら

恋人や友達、先輩などから誘われたらどうしよう？



禁止されている薬物を勧める人は良い人でしょうか。
周りに流されず、きちんと断りましょう。

まず、身近な人から禁止されている薬物を勧められたりした場合はどうしたらよいでしょうか。

恋人や友達、先輩などから、
「みんなやってるからやってみなよ」
「1回だけなら大丈夫だよ」
などと誘われることがあるかも知れません。

仲が良い人ほど断るのは難しいかもしれませんが。
ですが、「1回だけならいいか」と手を出してしまわないように、きちんと断らなければなりません。

～薬物の誘いに負けない3つの行動～

- ① きっぱり ことわ 「断る」
- ② その場から はな 「離れる」
- ③ 警察などに そうだん 「相談する」

では、禁止された薬物を誘われた時の対処法についてお話します。

1 きっぱり「断る」

きちんと「やらないよ」ということを相手に伝えましょう。

2 その場から「離れる」

また誘われないためにも、一旦その場から離れましょう。

3 警察などに「相談する」

警察や親など、周りの大人に相談してください。

今日は、必ずこの3つの行動を覚えてくださいね。

好奇心・興味

「1回だけなら大丈夫かな」
「使うとどうなるんだろう？」



好奇心で手を出さないで。
これからの生活はどうなってしま
うでしょうか。

また、好奇心や興味から手を出してしまう場合です。
「1回だけなら大丈夫だろう」
「使うとどんな風になるか試してみたい」
といったことを考える人も中にはいるかも知れません。

しかし、そんな好奇心から手を出してしまうとどうなってしま
うでしょうか。
皆さんの身体や心に影響を与えるだけでなく、警察に捕まります。
残された家族や友達への影響、そして普段どおりの生活には戻れないというこ
とを忘れないでください。

禁止されている薬物だと知らなかった

隠語・別名で取引されていたり、
さまざまな色、形をしているもの、
本当の使用目的を隠して販売されてい
るものもあります。



少しでも変だと思ったものには手を出さない。
薬は、病院や薬局で買きましょう。



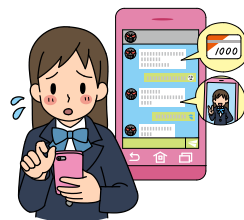
他には、禁止されている薬物だと知らなかった、もしくは、騙されて使ってしまう場合もあります。

覚醒剤や大麻などは、別名で呼ばれ取引をされています。
また、イメージとは違った、色や形をしていることもあります。
他には、アロマやサプリメントなどと偽って、本当の使用目的を隠して売られているものもあります。

「友達から勧められたダイエットに効くサプリメントが実は禁止されている薬物だった」などといったことがないように、
どこで売っている物なのか、どんな効果があるものなのかをよく確認し、少しでも変だな、おかしいなと思ったものには手を出さないようにしてください。

悩みがある

- 勉強のこと
- 友達関係のこと
- 家庭のこと
- 外見や容姿のこと…



薬に頼らず、周りの人に相談してみよう。
いろいろな相談窓口があるよ。

また、悩みがあって禁止されている薬物をつかってしまうこともあります。

悩みは人それぞれですが、

- ・勉強のこと
- ・友達との関係
- ・お家でのできごと
- ・外見のこと

など、たくさん悩みがあると思います。

そんなとき、皆さんの周りには悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人がいますか。

薬物を使用することにより、少しの間は悩みを忘れることができるかも知れませんが、解決することはできません。

友達や家族、学校の先生の他にも、さまざまな相談窓口があります。

相談をすることによって心が軽くなったり、解決のヒントが分かるかもしれません。

勇気をだして、ぜひ相談してみてください。

少年サポートセンターからのお知らせ

悩みがあったら相談してね。

少年サポートセンター

☎029-231-0900




keishonen@pref.ibaraki.lg.jp
メール相談も受け付けています。

また、茨城県警でも、皆さんのための相談窓口を設置しています。
どんな些細なことでも良いので、何か悩んでいることがあれば、ぜひ連絡をしてください。

Q

きみの意見はどっち？手をあげてね。

きまりを守って、絶対に「薬物乱用」をしないかな？



A

何があっても
薬物乱用は絶対
しない

B

疲れたりイライラしたら使ってしまうかも

それでは最後のクイズです。

今日の授業をきいて、これからもきまりを守って、絶対に「薬物乱用」をしないと約束ができるかの確認です。

A 何があっても薬物乱用は絶対にしない
という人は手をあげてください

B 疲れたりイライラしたら使ってしまうかも
という人は手をあげてください

ありがとうございます。

答え

A

みなさんよくできました！
今日の学習を生かして、将来薬物乱用に関わらないよう楽しい生活を送ってください。

悩みや不安は必ず相談し、1人で抱え込まないことを約束してくださいね。

ちゃんときいてくれてありがとう！
今日はこれでおしまいだよ！



みなさん、良くできましたね。

今日の学習を生かして、将来薬物乱用に関わらないよう、楽しい生活を送ってください。

また、悩みや不安は必ず相談して、1人で抱え込まないでください。

それでは、これで薬物乱用防止教室を終わりにします。
ありがとうございました。