

体育祭・中間考査も終わり、やり切った達成感からの反動で、学校生活はダレていないでしょうか。そのような症状を燃え尽き症候群と呼びます。そして、最近芸能界で世間をにぎわす薬物問題について今回は触れたいと思います。

「燃え尽き症候群」

大きなスポーツ大会（オリンピック、甲子園、インターハイなど）の後のスポーツ選手の心理状態について使われることが多く、「深刻な精神状態」というよりも、部活動を引退する高校3年生、オリンピックや世界大会を終えた日本代表選手などが「それまでの人生最大の目標を終え、打ち込む物が何もなくなった」という虚脱感に襲われることを「燃え尽き症候群」と称することがあるそうです。

同様な事例は、入学試験が終わった後の受験生などにも見られるようです。

そもそも『燃え尽きる』ということは燃え尽きるまで頑張らないといけません。そこまで熱意をもって何かに取り組める人はもともと集中力があり、一生懸命な人なのでしょう。

だからといって、学校生活に支障をきたし、周りへの影響が出てしまうとよくありません。これから暑くなりダレてしまうこの時期にもう一度規則を確認しておきましょう。

〈服装〉

- ① シャツ・靴下⇒白、黒、紺、グレーのみ可。色柄のものは認めません。
- ② 校内ではパスケースを首からかけて行動しない。
- ③ 体操服なのか制服なのかをはっきりさせた服装で生活をしてください。

〈携帯電話〉

最近放課後に携帯を使用していることで没収するケースが増えています。もうすでに何人か1回目の指導をされています。校内での使用は一切禁止です。気を付けましょう。

初 回：当日保管・保護者連絡

2回目：3日間保管

3回目：5日間保管

4回目：1週間保管

薬物乱用 Q & A

(日本学校保健会より)

Q1 薬物乱用は一度だけなら大丈夫なのですか。

薬物乱用はたった一度でも危険です。1回の乱用でショック死したり、恐ろしい幻覚や妄想などの精神病の症状がでることもあります。

Q2 ダイエットや勉強によいと聞きましたが本当ですか。

覚せい剤などの薬物がダイエットや勉強に良いというのは間違いです。

覚せい剤を乱用すると数日間食欲が無くなる時期がありますが、その後過食期になり、食欲が異常に進んで日ごろの何倍も食べてしまいます。

そのために過食と嘔吐を繰り返す過食症になり苦しみます。

Q4 薬物乱用は生まれてくる子どもにも影響しますか。

女性が妊娠中に薬物を乱用すると、胎児に影響し死産、早産、奇形などの問題がおこる危険性があります。従来は男性の薬物乱用は生まれてくる子どもへの影響はないと考えられていましたが、最近の研究では薬物乱用が精子にも悪影響を与え、生まれてくる子どもに問題が起こる可能性を否定できないといわれています。

Q3 一度依存症になると、もう治らないのですか。

一度依存症になると、全く立ち直れないというわけではありませんが、薬物を止め続けるために大変な努力が必要です。

Q5 薬物乱用について相談したい場合はどうしたらいいのですか。

薬物を乱用している友人を見たり、薬物乱用を勧められたりした場合は、先ず家族や学校に相談し、場合によっては警察に相談しましょう。

また、自分自身や友人、家族が薬物乱用からの立ち直りで困っている場合は、保健所、精神保健福祉センターなどがあります。

薬物の依存性は想像以上に強烈で、一旦依存症になると人間の意志ではどうしようもなくなります。したがって、一度だけならとの薬物の誘惑に負けないよう、強い意志をもつことが賢明です。

ハイタッチ運動

期間：6月19日(月)～23日(金) クラブ生よろしくお祈りします。

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
生徒会	高校サッカー	高校テコンド	高校バスケ	中高卓球
	中学舞踊	中学テニス	中学テコンド	中学サッカー