



# ほけんだより

## 3月

令和4年3月3日  
関西情報工学院専門学校  
保健室



3月に入りようやく暖かな日が増えてきました。もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級ですね。学校生活を振り返ってできたこと、できなかったことそれぞれあると思います。が、みなさんは毎日頑張った中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べたり、焦ったりせず、自分のペースでステップを一步ずつ昇って行ってほしいと思います。

春休みです

交友関係も広がり新たな体験をする人も多いでしょう。その中にはよくない誘惑もあります！

### 薬物・アルコール・カフェイン

カフェインは法的には規制されていない向精神作用を有した物質です。緑茶、ウーロン茶、紅茶、コーヒー、コーラ、栄養ドリンク、ココア、チョコレート、痛み止め、風邪薬などに入っています。カフェイン中毒では、集中できない、怒りっぽい、不快、不眠、頭痛、神経過敏などの神経症状がおきます。カフェインの摂取は大人なら1日400mgまで、ほかのカフェイン摂取を考えると、コーヒーなら3杯までにしたほうが良いですね。カフェインでも以上のような作用があります。ではほかの薬物なら・・・



### 危険薬物はすべてに依存性があり、やめたくてもやめられない！

やめられないとどうなる？ 脳が委縮して正常な判断が出来なくなる。



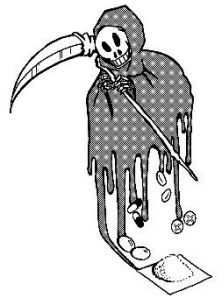
お金がなくなる。



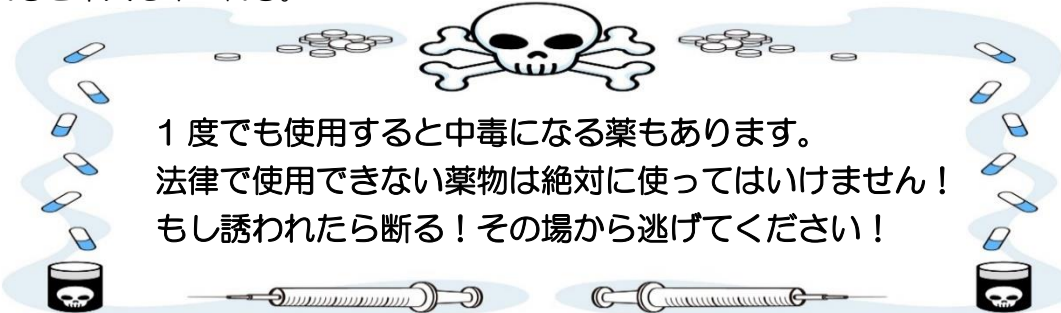
1日中ぼーっとしている。  
薬が切れると本人もキレれる。



急性になると死んでしまう。



1度でも使用すると中毒になる薬もあります。  
法律で使用できない薬物は絶対に使ってはいけません！  
もし誘われたら断る！その場から逃げてください！



今年度の保健室利用状況	
ケガ	339人
病気	164人
3月3日現在	

卒業する皆さんへ 卒業おめでとうございます  
4月から新たな場所へ旅立ちますね。3月中に眼科や耳鼻科、  
歯科など、不調のあるところは受診しておきましょう。  
そして体も心もケアしてください。  
いつも皆さんを応援しています。どうか幸せの多い人生を！