

今年も残り1か月を切りました。

年末年始はイベントも多く、夜遅くまで外出する事も多いのではないのでしょうか？

冬休みに入ると、生活リズムが乱れやすいので、体調も崩しやすくなります。

気温が低く空気が乾燥するこの季節は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすいので、引き続き基本的な感染症対策をして乗り切りましょう！

基本的な感染症対策

- ・手洗いや手指消毒、うがい、咳エチケットで予防することが大切です。
- ・栄養と睡眠を十分とり、軽い運動も心がけ免疫力を高めていきましょう。
- ・人込みを避けて感染しやすい環境から距離を置いて過ごしましょう。
- ・部屋の換気、温度・湿度管理をしっかりとって乾燥を防ぐ環境づくりをしましょう。
- ・体調が悪く感じたら、早めの受診を心がけましょう。

試験前に体調を整えましょう

- ・生活のリズムを整える。【朝日を浴びると体内時計が整います。翌日の活動に十分な睡眠時間の確保】
- ・体の保温。【ゆっくり入浴、防寒着、マフラー手袋などの防寒アイテム、カイロの使用】
- ・暴飲暴食をしない。食べ過ぎたと感じたら、次の食事は消化のよいものでバランスをとりましょう。【温野菜、豆腐、うどん 等】
- ・適度な運動を心がけましょう。【1時間に1回程、伸びをするなどのストレッチでも可】

乾燥に注意しましょう

- ・皮膚の保湿【保湿剤の使用】
- ・鼻、喉の保湿【こまめな水分摂取、うがい、マスクの使用、のど飴の使用】
- ・部屋の乾燥防止【加湿器の使用、濡れたタオルを干しておく、湿度40～60%保持】

* いわゆる「大麻グミ」は口にしない

最近、「危険ドラッグ」に相当する大麻類似の合成薬物である「HHCH」を含んでいるとされる、いわゆる「大麻グミ」を食べ、一時的に意識を失ったり、嘔吐したりなど、体調不良を訴える事例が相次いでいます。

11月4日には、東京都小金井市の武蔵野公園で開催されたお祭りで、40代の男性が配った大麻グミを10～50代の男女5人が食べて体調不良を訴え、病院に緊急搬送されました。

大麻に含まれ、幻覚などの精神作用を示す主成分は、他の薬物にはない恐ろしい性質をもっています。

長期間にわたって体内に残り続ける「慢性毒性」が問題となっています。

問題となった大麻グミは、さらに体内に残留しやすい性質があるというデータがあります。

「大麻グミ1個だけ」でも、いつまでも体の中に残り続けてしまうのです。友人や知人から勧められて、その場の空気を悪くしたくないと口にしまい、後で悔やむことにならないよう、1個たりとも食べてはいけません。

大麻の乱用による影響

知覚の変化

時間や空間の感覚がゆがむ

学習能力の低下

短期記憶が妨げられる

運動失調

瞬時の反応が遅れる

大麻の有害性

精神障害

統合失調症やうつ病を発症しやすくなる

大麻を長く使い続ける影響

IQ(知能指数)の低下

短期・長期記憶や情報処理速度が下がる

薬物依存

大麻への欲求が抑えられなくなる

大麻リキッド



大麻ワックス



大麻クッキー



大麻チョコレート



引用文献：「今、大麻が危ない」、厚生労働省、2023/12

健康診断の結果は
受け取りましたか？

受取期限：12月15日(金)

大学院生：調布保健室
学部生等：仙川保健室

受取り時間：10:00～16:00

冬季休暇期間中の保健室開室

日時

年内 12/26(火)9:00～16:15

年明け 1/5(金)9:00～16:15

1/9(火)～通常開室

2024

