

はい、ヤングテレホンです

相談室では、子どもから大人まで（おおむね 40 歳未満）の方、保護者またはその関係者、どなたでも相談できます。
☆相談方法：電話・面談・メール
☆秘密は守ります！

ヤングテレホンやつしろホームページ



電話相談 月曜～金曜 9:00～17:00
(祝日・年末年始除く)
0965-30-1700

来所相談 場所は、お電話ください！
メールでの相談もできます。
young-tel@city.yatsushiro.lg.jp

ストップ！薬物乱用 ～断る勇気～
1回だけなら大丈夫？
いいえ！！1回だけの使用でも乱用です！！



なんでやくぶつらんよう薬物乱用はだめなの？

1. 身体にも心にも大きな悪影響がある
背が伸びない、筋肉が衰える、脳にダメージを与えるなど、脳や身体の発育を妨げます。
2. 自分の意志ではやめられなくなる。
使用する量や回数が増えていき、やめたくても自分の意志ではやめられなくなってしまいます。
3. 事件や事故の原因となる。
幻覚や妄想が現れ、傷害事件や交通事故につながります。また、薬物欲しさに恐喝事件、窃盗事件を起こすこともあります。
4. 友達や家族などの大切な人を悲しませる。
友達や家族をだましたり、暴言や暴力で傷つけてしまいます。

《SNS での薬物の誘いに注意！》

SNS 上では薬物を別の呼び名を使って購入を誘う内容の投稿があり、実際に薬物を購入した事件が起こるなど、大きな問題となっています。

SNS を通して薬物と関わることは、危険です。
そのような投稿を見つけても絶対に誘いに乗らないようにしましょう。

薬物の種類や別名

覚せい剤…エス、氷、スピード、アイス
大麻……ハッパ、グラス、チョコ、クサ
MDMA…エクスタシー、バツ、タマ
ヘロイン…ペー、チャイナホワイト、ジャンク
コカイン…コーク、スノウ、クラック、チャリ
LSD……エル、紙、ペーパー、アシッド

しょうこうぐん VDT 症候群を知っていますか？



《VDT》……Visual Display Terminal (ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル) の略で、パソコンやスマートフォンなどの電子機器を意味します。
《VDT 症候群》……パソコンやスマホの操作を長時間連続して行うことで、眼や身体、心に不調和が生じる病気です。

☆VDT 症候群チェック☆

目の症状

- ・目が乾く（ドライアイ）
- ・目が疲れる、目が充血する
- ・目がショボショボする
- ・視力低下

体の症状

- ・肩がこる、頭痛がする
- ・首、肩、背中、腰がだるい、痛い

精神症状

- ・不安感がある
- ・イライラする
- ・眠りが浅い、眠れない

☆VDT 症候群かなと思ったら☆

- ◎姿勢を正して、画面から目を 30 cm 以上離す
- ◎30 分に 1 回は、20 秒以上遠くを見て、目を休ませる
- ◎目が乾かないように、よく目をパチパチとまばたきをする
- ◎休み時間は目を休めて、明るい戸外で体を動かす
- ◎寝る 2 時間前からは、画面を見ないようにする

「スマホを触っている時間が多すぎる」
「気づくと SNS やゲームをしている」

パソコンやスマホの適切な使い方ができるように
親子で利用のルールを話し合い、
利用を自制する力を育てましょう。

という人は

「友人や家族などと話したりする」
「軽い運動や体を動かすゲームをする」
「気分転換に外出する」

などの時間を作ってみてはどうでしょうか？

リアルな世界との触れ合いを大切に！

読んでみませんか？

作：キャロル・マッククラウド
絵：デヴィット・メッシング

絵本『しあわせのバケツ』はアメリカの「おかあさんが選ぶ絵本大賞」第 1 位に選ばれるなど、世界で 9 つの賞を受賞している絵本です。

世界中のどんな人も、心に「しあわせのバケツ」を持っています。そのバケツは、「誰かに好きな気持ちを伝えたり、親切にしてあげたりしたとき」にだけ、中がいっぱいになります。でも、「誰かをイヤな気持ちにさせたり、バカにしたり、意地悪したり、無視したり」すると空っぽになってしまいます。

「しあわせのバケツ」をいっぱいにするためにどんなことをしたらいいか、絵本の中にバケツの中をいっぱいにする方法が紹介されています。家族や学校の先生、友達と話してみるといいですね。