



げんき7月号



唐津市立図書館 2024

若者に広がる怖い大麻

気になる新聞記事より

◆令和5年8月31日

佐賀市の路上にて、県内の高校に通う武雄市在住の16歳の男子生徒を乾燥大麻所持で逮捕。

◆令和5年10月29日

佐賀市の自宅にて、県内公立学校に通う16歳の女子生徒と福岡市在住の16歳少年を乾燥大麻所持逮捕。

◆令和6年4月26日

佐賀市の駅前の路上で、当時16歳の少年に大麻植物片を譲り渡した疑いで、佐賀市の18歳無職の男性を逮捕



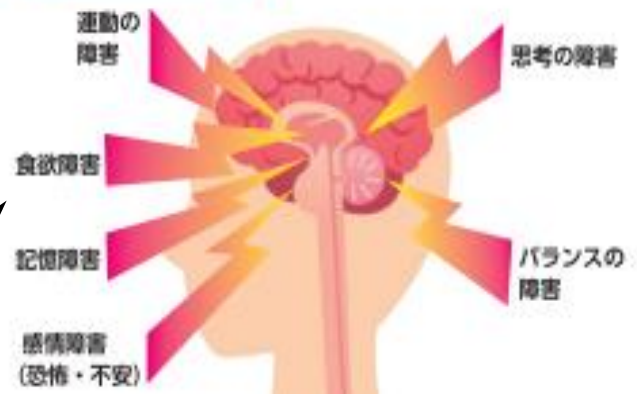
※令和5年1月～9月までに、大麻取締法違反の疑いで検挙された27人のうち、22人は20歳以下の若者でした。
大麻の危険は、皆様のごく身近に潜んでいることを忘れてはいけません。

一度ダメージを受けた脳は、
薬物を使う前の状態の脳には
戻りません……。

私たちの脳は、すごいスピードで
情報を処理し、心身のコントロールを
する優れた仕組みを持っています。

しかし、薬物を乱用すると脳の仕組みにダメージを与え、様々な障害を引き起こします。

主な脳への障害



★厚生労働省・文部科学省

「薬物のこと、大麻のこと、誤解していると危険です！」
リーフレットより引用

※特に成長期にある若者の脳には、強い影響が出るため「危険」です。

SNS などの誤った情報に惑わされないで！！

「先輩が言ってたけど
大麻って、体に害はない
らしいよ」

「大麻は合法の国があるぐ
らいだから、他の薬物より
安全らしいよ」

「肌もきれいになり
やせるらしいよ」

全て誤りです！

「少量なら依存性は
なく、すぐにやめられ
るよ」

「ちょっと試すぐらい
だったら、何も問題なく
楽しめるだけだよ」

※身近な人（先輩や友人）に誘われても
絶対にかかわらないで！

★相談窓口：ヤングテレホン 120-29-7867

暑い時こそ、 温かいお味噌汁を食べよう！

夏は、温かい食べ物を避けがちです。しかし、暑いからといって、冷たい物ばかり食べていると胃や腸を冷やし体調不良に繋がるため、できれば

「一品は温かいものを食べるようにしましょう。」

そこでお勧めなのが、「味噌汁」です。

大豆から作られた「味噌」には良質なタンパク質が含まれており、具に野菜や海藻類を加えれば、ビタミンやミネラルも摂ることができます。

「暑さや疲労で食欲がない」という時、

温かい「具（野菜）たくさん
味噌汁」がおすすめです！！



夏に効果的な食材とは！？

◆水分たっぷり、体を冷やす働きがある食材！

すいか：約 90%が水分、水分補給にOK

なす：体を冷やす

きゅうり：体を冷しビタミンC摂取



◆暑さと戦う必須の栄養素 ビタミン類！

トマト(ビタミンA, C)：紫外線への抵抗力 UP。

ピーマン(ビタミンA, C)：特にビタミンCがたっぷり。※油と一緒に調理すると吸収率アップ！

ゴーヤ(ビタミンC、食物繊維)：加熱により苦味がやわらぐ。

豚肉(ビタミンB1・B2)：ビタミン B1・B2 は疲労を防ぐ働きあり。※牛肉や鶏肉の 5～10 倍！

うなぎ(ビタミンA・B1・B2・D・E・鉄・カルシウム)：きわめて栄養価が高くバランスに富んでいる食材