



7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来に
なっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより
「よくがんばった。えらいぞ自分!」と褒めてあげるほうが、いい結果につながると
いう研究データもあるそうですよ。

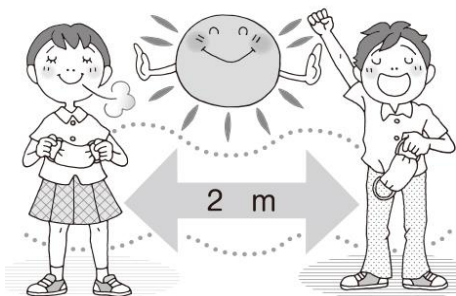


暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

暑さに負けるな!



熱中症になるとき ならないとき 違いは?



☆マスク熱中症に注意!

友人や大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

「路上でバイクを解体している人がいる」と通報

男子高校生に職務質問すると・・・座席の収納スペースから大麻

沖縄県警宜野湾署は21日までに、宜野湾市内で大麻を所持していたとして本島中部の男子高校生(16)を大麻取締法違反の疑いで逮捕・送検したと発表した。署は捜査に支障があるとして、認否を明らかにしていない。逮捕は5月31日。

逮捕容疑は同日午前9時半ごろ、宜野湾市内の路上で微量の大麻を所持していた疑い。

署によると、「路上でバイクを解体している人がいる」と110番通報があり、警察官が現場に駆け付けた。バイクをいじっていた男子高校生に職務質問したところ、バイク座席部分の収納スペースから大麻が出てきたという。

沖縄タイムス 6/22(水)

SNS で見たけど大麻って身体に害はないらしいよ…… ウソです!

大麻の花や葉にはテトラヒドロカンナビノール(THC)という、脳に作用する成分が含まれており、大麻を乱用すると以下のような様々な影響があります。

大麻の有害性

- ・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)
- ・精神障害(統合失調症やうつ病を発症しやすくなる)
- ・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)



大麻の乱用による影響

大麻を長く使い続ける影響

インターネットや SNS でのあやしい情報にまどわされないで

インターネット等では、「大麻は身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫していますが、大麻の有害性は特に成長期にある若者の脳に対して影響が大きいことが判明しています。

間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう。

