

出口戦略

12月
冬休み号



令和5年12月22日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

冬休み ほぼ緩んでも 気は締めて

いよいよ冬休みです。食べ過ぎ、ごろごろ生活に注意して過ごしましょう。また、感染症対策として、石けんを使った手洗いの励行、屋内にたくさんの人が集まるときは換気等も気をつけましょう。

ふきそくな 生活せんごて 早寝・早起き
ゆうわくに 負けずに断れ 酒・たばこ
やすみでも 体動かし 体重管理
すきなだけ 食べ過ぎ注意 内臓悲鳴
みずだけじゃ ウイルス・細菌 残っとる



手洗いは石けんを使って30秒丁寧に!

確かめて 飲酒は禁止 20歳未満

年末年始は親戚の集まりなどで、飲み物を飲む機会が増えます。そこで、気をつけてほしいものがアルコール飲料です。果汁や炭酸を含むアルコール飲料には、ジュースに似た容器のものも多いです。間違っても飲まないように、飲み物を飲む前には表示を確かめましょう。



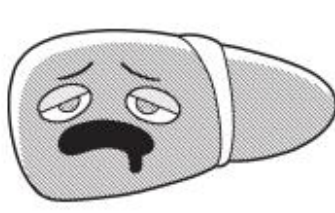
アルコールが体にあたえる主な害

脳の細ぼうをこわす



アルコールによって細ぼうがこわされ、脳の働きが低下します。

臓器に障害を起こす



がん臓病やがんなどの原因となります。

骨の成長をさまたげる



骨の成長をじゃまして、身長伸びが悪くなります。

急性アルコール中毒になる



急性アルコール中毒になる危険性が、大人よりも高くなります。

危険な行動を起こしやすくなる



行動をコントロールできず、事件や事故に巻きこまれやすくなります。

成長期の皆さんがお酒を飲むと、大人に比べて心身に与える害が大きいです。そのため、法律で20歳未満の飲酒は禁止されています。

ジュースに似た容器のアルコール飲料の見分け方

容器に果物などがえがかれているアルコール飲料は、ジュースとまちがえやすいので、注意しましょう。アルコールが入った飲み物の容器には、「お酒」「アルコール」などの表示があるので、よく確かめることが大切です。



ノンアルコール飲料とは

ノンアルコール・ビールなどの「ノンアルコール飲料」は、大人向けに作られています。ノンアルコール・ビールを飲む子どもは、いずれ本物のビールを飲むようになってしまうことがわかっていますので、絶対に飲まないようにしましょう。

お酒をすすめられる場面の例

久しぶりに会った親せきのおじさんからすすめられる



クラブ活動の先ばいからすすめられる



友だちの家で遊んでいるときに友だちからさそわれる



自分だったらどう断るか、せりふを考えて練習しておきましょう



あいまいな態度をとらずに、きっぱり断ることが大切です。