



# 保健だより

冬休みも元気に  
過ごしましょう。



いよいよ冬休みです。年末年始は生活のリズムが崩れやすい時期ですが、体調を崩さず、よい新年を迎えましょうね。

## 冬休みも元気にすごすために・・・

6つのポイントに注意して元気にすごしましょう。

### 食べすぎ注意



おいしいから  
って食べすぎ  
ないようにし  
よう。

### 生活リズムくずさずに

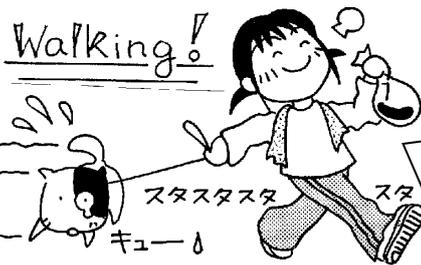
早寝・早起き



できるだ  
け、学校の  
ときと同じ  
リズムで。

3度の食事

### すすんで体を動かそう



お手伝い  
でもいいか  
ら、体を動  
かそう。

### インフルエンザを予防しよう



うがい・手あ  
らいを忘れ  
ないで。

### ゆうわくに 負けない



すすめられて  
も断ろう！

### 検査・治療に行こう

治しておけば  
よかった...

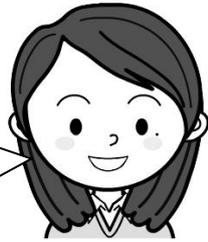


時間があ  
る冬  
休みを使  
って病  
院に行  
きま  
しょう。



お酒を勧め

られたら・・・？

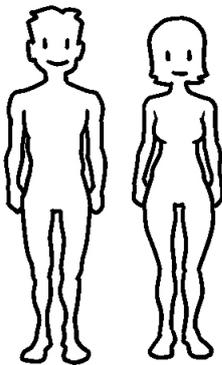


年末年始に親戚で集まる人もいるのではないのでしょうか？そのとき、お酒を勧められたら、あなたはどうしますか？

## 未成年がお酒を飲んではいけないわけ

大人は飲んでもいいのに、どうして未成年がお酒を飲んではいけないのでしょうか？それは、みなさんの体は成長している最中なので、大人よりもアルコールの影響を受けやすいからなのです。

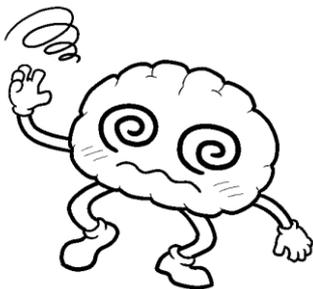
体の成長や  
性ホルモンに  
よくない影響  
を与える



大人よりアルコール分解能力が低い



脳細胞が破壊されやすい



判断が甘く、やめどきがわからない



依存症になりやすい



このようなことがあるので、未成年者はアルコールを飲んではいけないと法律で決められています。

### \* 依存症って??

お酒が飲みたい気持ちをコントロールできなくなる病気をアルコール依存症といいます。飲酒開始年齢が早いほど、アルコール依存症になる確率が高いと言われています。



# 気をつけて！ アルコールが入っています

## 【ドリンク剤】



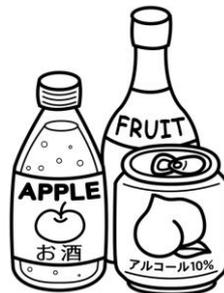
意外に多量のアルコールが含まれているよ。栄養補給や疲労回復は、食事や休養で。

## 【洋菓子】



ケーキ、チョコレートなどで強いお酒が使われているものがあるので、気をつけて。

## 【ジュースに見えても】



ジュースのように見えるお酒もいっぱい。

# お酒の誘いは断ろう

飲酒のきっかけは、家族や親せきなどから勧められてのことが多いようです。でも、「お酒は大人になってから」を肝に銘じ、家の人にもきちんと伝えましょう。

また、先輩や友だちから誘われると断るのは難しいですね。でも、もしあなたの健康に何かあっても、誘った人には責任がとれません。自分の体は自分で守りましょうね。



## 【断り方の例】

「頭痛が・・・」「おなかが痛くて・・・」など、体調を理由に。このような場面での、多少の演技は許されますよ。

## 「自分の体は自分で守ろう！」

ご家族の方へ

お酒は  
すすめた人も  
罪になります！

未成年者飲酒禁止法では、未成年者の飲酒を知りつつも  
制止しなかった保護者などの大人に科料が処せられます