

# ほけん通信

ほけん通信は保護者さん向けほけんだよりです

令和3年12月8日

十神小学校 保健室

## 今月の話題 年末年始の魔力

年末年始はクリスマスやお正月など、楽しみなイベントがたくさんあります。その雰囲気によって「少しくらいならお酒を飲んでもいいかな…」なんてついつい魔がさしてしまうのもこの時期です。

成長期である子どもの体。もちろん、内臓も成長しています。とても大事な脳も成長している今、アルコールを飲むと脳が縮んでしまい脳の神経細胞がダメージを受けます。アルコールを分解する働きをしている肝臓も未発達なため、悪影響を受けてしまいます。また、アルコールに慣れていないので、急性アルコール中毒という状態になりやすく、命にかかわることもあります。



また、若いときからお酒を飲み始めた人ほど、問題行動を起こしやすくなる、暴力をふるったりする可能性が高くなる、アルコール依存になりやすい、ドラッグへのゲートウェイ(入り口と続く道)になるとも言われます。様々な生活場面に問題が出てきます。

中学生や高校生、大学生くらいだと、大人のように見える人もいます。「体の大きさが大人と同じくらいなら、もう大人と変わらないんじゃない? お酒を飲んでも大丈夫なんじゃないの?」と思うかもしれません。でも、見た目が大人と変わらなくても未成年です。体の中は成長途中です。

年末年始は「少しくらい平気だよ」と、子どもにアルコールを勧めてくる人がいるかもしれません。子どもがアルコールを飲んではいけないことを理解してもらうとともに、子ども達自身も「飲まないよ!」「お父さん・お母さんと約束しているから」など、断れるようにできるといいですね。ちなみにノンアルコールビール等も各メーカーは子どもが飲むことは想定していません。



2022年4月1日から、成年の年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、お酒を飲めるのは20歳以上というのは変わりません。子どもたちが健康で元気に成長するためにも、大切な時間を過ごすためにも、20歳になるまでお酒は飲まない! ことを守りましょう。

大人になるまでハイハイ!



## メディア機器をプレゼントする前に…

年末年始は、子ども達が新しくメディア機器を手に入れる機会も増えるかと思えます。しかし、買ってから自立や生活の乱れに関して困ったという話もよく聞きます。**手にする前が肝心です!**12月はメディア機器購入前のポイントについての資料が数種類配布される予定です。ぜひ、各ご家庭に合ったものを参考に家族で話をしてみてください。本日は**一中校区健康推進部からのチラシ**を5・6年生にお配りしています。