

ほけんだより

# すくすく

東和中学校

R7.12.18

もうすぐ冬休み。3年生は受験で大変な時期ですが、今しかできないことをコツコツ積み上げていきましょう。

1・2年も、ボ～としてしていると「あっ！」という間に過ぎてしまいます。あとになって「あのとき頑張っていたらなあ」と後悔しないように、計画を立てて行動していきましょう。 それでは、良いお年を。



☆ 新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの 健康生活 ☆

<b>生活リズム崩さずに！</b> 早寝・早起き 3度の食事	<b>事故に注意！</b>	<b>誘われても断る！</b>
<b>毎日少しでも運動</b> Walking! スタスタスタ キュー！	<b>なぜインフルエンザ予防</b> 手洗い うがい 換気	<b>病気・異常の検査・治療</b> 治しておけばよかった... by 受験生！

●それってジュース？ お酒？●

飲む前にパッケージをよく確認しよう！



お酒

お酒の表示はありませんか？



## 未成年の飲酒がダメなのは、なぜ？



理由1

未成年の脳はまだ発達途中。お酒を飲むと、脳の成長に悪影響が出ます。



理由2

アルコールの分解が遅いので、一気に急性アルコール中毒になる危険があります。



理由3

飲酒開始年齢が早いほど、将来肝臓病などの病気になりやすくなります。



理由4

15歳までに飲酒を始めた人がアルコール依存症になるリスクは、21歳以上で飲み始めた人の3倍にもなります。



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