

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～としている「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ればなあ」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 STAR するためには



心がけほしい 冬休みの 健康生活



毎日少しづつでも運動



カゼ・インフルエンザ予防



病気・異常の検査・治療



・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。

正しい知識と 断る勇気

お酒は
ご家族の方へ
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料料が処せられます