



令和4年12月23日 埼玉平成中学校 保健室

断る「勇気」を持って

冬休みは解放感からタバコ・アルコール・薬物に手を出してしまいやすいと言われています。また誘惑が多い時期でもあり、雰囲気が盛り上がりだめられ、こっそり少しだけ、1回だけなら…そんな場面になることがあるかもしれません。そんな時皆さんならどうしますか？その場の空気に流されず「NO!」と言える“勇気”を持ってください。



なぜお酒は20歳から??

20歳未満の飲酒は法律で禁止されていることは知っていると思います。20歳までは身体と心が成長する大切な時期。身長が伸びるのが止まっても脳や肝臓などの臓器はまだ成長過程です。

20歳未満がお酒を飲んではいけない5つの理由

脳の機能を低下させる

脳の发育途上で飲酒をするとアルコールが脳細胞に大きなダメージを与え、学習能力や集中力、記憶力、判断力、意欲などの低下につながります。



肝臓などの臓器障害を引き起こす

アルコールを分解する酵素の働きが弱いため、大人に比べ短期間で肝臓や胃腸などに障害を引き起こす危険性が高まります。

性ホルモンのバランスを崩す

長い間大量にお酒を飲み続けていると、性ホルモンの分泌に異常が起きることがあります。思春期からお酒を飲み始めると二次性徴が現れるのが遅くなると警告する専門家もいます。

急性アルコール中毒に少量でもなる

アルコールの分解が遅い20歳未満は、少量でも急性アルコール中毒になる危険性が高いと言われています。

アルコール依存症になりやすくなる

15歳以下からお酒を飲み始めた場合と21歳以上からお酒を飲み始めた場合を比べるとアルコール依存症になる確率は3倍以上となる報告があります。

急性アルコール中毒とは？

お酒を飲むことによって血液中に入ったアルコールは、脳の様々な働きをマヒさせてしまいます。血中アルコール濃度がどんどん高くなると、大脳皮質から辺縁系、さらには延髄まで中枢神経のマヒが進み、刺激にも反応しなくなる昏睡状態におちいり、呼吸中枢までマヒしてしまつて死に至ることもあります。

急性アルコール中毒とは、血中と脳内のアルコール濃度が急激に高まって、一挙に体が危険な状態になってしまうことです。同じ量のアルコールでも、短時間で飲むと血中アルコール濃度はより早く高くなり、また最高濃度もより高くなります。

冬休み中も

自分の生活リズムをチェック！

寒い冬でも健康で元気に過ごすには、生活リズムが整っていることが大切です。規則正しい生活リズムになっていますか？チェックリストで確認してみましょう。

生活リズムチェック

- 毎日、早く寝ている。
- 毎朝、早く起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 食後は歯みがきをしている。
- 排便が毎日ある。
- 毎日、適度に運動をしている。
- 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている。
- テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている。
- 寝る直前はスマートフォンを使ったりゲームで遊んだりしない。



チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみてください。

抗原定性検査キットには種類があります

医療のひっ迫を抑えるために、自宅でも抗原定性検査キットを使用した検査ができるようになっていきます。もう使ったことがある人もいるのではないのでしょうか。薬局やネット販売でも購入できますが、“研究用”ではなく、国が承認した「医療用」または「一般用」のものを使用しましょう。特に一部のネットショップで“研究用”が販売されているようなので注意しましょう。埼玉県でも万が一に備えて抗原定性検査キットを早めに購入しておくことを推奨しています。最近では、インフルエンザと同時検査ができるものも販売され始めています。

国が承認した新型コロナ抗原定性検査キットを選びましょう

「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。



医療用



一般用



国が承認した検査キットの一覧



(医療用)



(一般用)

※厚生労働省「新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応」より