

もういくつねるとお正月？



新年を楽しく健康に迎えるために

年末年始には、楽しいことがいっぱいあります。ついつい遅くまで起きていたり、食べ過ぎたりして、生活のリズムが乱れがちになります。

インフルエンザやおなかの風邪などの感染症にかかることなく、新しい1年を楽しく迎えられるよう、お子さんと一緒に冬休みの生活の仕方について、話す機会を作ってください。

12～1月の保健目標

かぜをひかないようにしましょう。

*うがい・手洗いをていねいにしよう。

*睡眠を十分にとろう。



元気に冬休みを過ごしましょう！



夜ふかしせず早寝、早起き！



朝、昼、夜の規則正しい食事！



食べ過ぎに注意！



しっかり運動！



進んでやろう、お手伝い！



うがい、手洗いでかぜ予防！



病気のある人は早めの治療を！



スリップ事故に注意！



断ろう、お酒やたばこ！



子供はお酒を飲んだらいけないの？

冬休み中は、クリスマスやお正月などの行事があり、食卓にお酒が並ぶ機会がいつもより増すかと思います。皆さんは、お子さんに「少し味見をしてみなさい。」などと、勧めたことはないでしょうか？

法律では、20歳にならない人は、お酒を飲んではいけないと決められています。それはどうしてでしょうか？今回は、未成年者へのお酒の害についてお知らせしたいと思います。

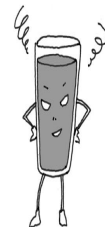
○子供がお酒を飲んだらどうなるのですか？

肝 臓






飲酒なし 飲みすぎ

- 体の中には、肝臓というお酒を分解してくれる働き者がいます。
- 子供の肝臓は、まだ未成熟なので、お酒をうまく分解できません。そのため、お酒を飲むと命に関わる危険な状態（急性アルコール中毒）になりやすいのです。
- 肝臓等の病気になることもあります。



脳

飲酒なし 飲みすぎ

- 脳が縮んで、知能が低下することがあります。
- 将来、うつ病、不眠症などの精神障害が生じることもあります。

○お酒は、20歳になってから飲みましょう！

子供の時からお酒を飲む練習をしたからといって、お酒に強い体になるわけではありません。逆に、お酒がないとイライラしたり、手が震えたりするような『アルコール依存症』という状態になりやすくなります。

お子さんが興味を示しても、20歳になるまで飲ませてはいけません。お子さんが誰かに勧められたときに、自分で断ることができるよう、練習しておくのもよいでしょう。

○お子さんの声に耳と心を傾けてください。

ニュースで、著名人が覚醒剤や危険ドラッグを使用したという報道をしばしば見聞きします。

神奈川県立精神医療センター医療局長の小林桜児氏によると、アルコールや薬物に依存している人の中には、不安な気持ち（孤立感や無力感など）を誰にも相談しない人が多いのだそうです。不安な気持ちを相談できずに育ち、手っ取り早い解消方法として、アルコールや薬物に頼ってしまう人が多いようです。

また、親が薬物を乱用している姿を見て育っている子供は、「一度薬物を使用したからといってすぐに依存はしない、薬物を乱用していても普通に仕事にも行ける、学校の先生が話していることは誇張したものだ。」と、日常生活の中で親から学び、抵抗なく使用し始めやすいそうです。

これらのことから、子供が小さい頃から自分の話を誰かに聞いてもらい、不安が軽減され、安心感を抱ける経験が大切だと感じました。自分の周りには信頼できる人がいて、いつでも相談できて守られているという感覚を育てていきたいと考えます。また、大人は、薬物は絶対に乱用せず、アルコールやタバコも体に害があることを念頭に置き、子供ができるだけ興味を持たないような配慮をしていくことが、子供の健康を守る第一歩になると思います。