

だめ！お酒

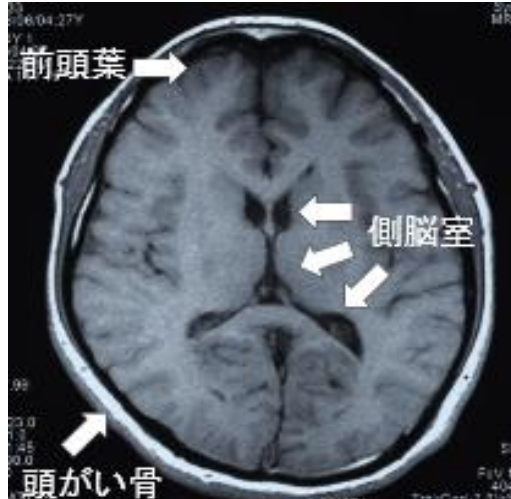
～自分を大切にしよう～



20歳になる前にお酒を飲んではいけない理由

脳の細胞を壊す

- 記憶力が低下
- 学習成績が極端に低下



(写真提供)久里浜医療センター

体の成長が遅れる

性に関するホルモンがうまく作られなくなります。

- 男子…インポテンツ
- 女子…生理不順や無月経

骨の成長をさまたげる (成長期に背が伸びない)

急性アルコール中毒になりやすい

アルコールを分解する働きが未熟なため、急激にたくさんのお酒を飲むと、最悪の場合は死んでしまう危険性があります。



アルコール依存症になりやすい

お酒を飲み始める年齢が早ければ早いほど、将来アルコール依存症になるリスクが高くなります。



～アルコール依存症とは～
飲酒によって日常生活に問題が生じていても、自分の意志だけではお酒をやめようと思ってもやめられない「こころの病気」

みなさんの心と体を守るために、
20歳未満の飲酒は「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」で禁止されています。

お酒は誘われても断りましょう

もしも、家族や友人に誘われてしまったら…



一緒に
飲もうよ。

飲んでみない？
おいしいよ。



上手な断り方

はっきり「飲まない」と意思表示しましょう。「嫌だ」と伝えること。

たとえば…

- 「心にも体にもよくないからいらないよ。」
- 「頭が悪くなるんだって。」
- 「勉強や部活動に支障が出るらしいよ。」
- 「興味がないから飲まないよ。」
- 「20歳になるまでは飲んじゃいけないんだよ。」

それでもしつこく勧められるときは、その場を離れるのもひとつの手段です。

NO



Q

ノンアルコール飲料は20歳未満でも飲んでもいいのですか？

A

ノンアルコール飲料は大人用として開発されたものです。アルコール飲料ではありませんが、とても近い味になっており、飲酒のきっかけになる危険性があるので、飲まないようにしましょう。

保護者のかたへ 20歳未満の飲酒は危険です！

つい、子どもにお酒をすすめていませんか？

お正月など親戚が集まる場や、家族と一緒にいるときにお酒を飲んでしまう子どもの割合が高くなっています。

～子どもの飲酒を防ぐために～

- ▶ 「20歳未満の飲酒は絶対にいけない！」と、毅然とした態度を。
- ▶ 日頃から「話ができる関係」づくりを。
素直に親の言葉を受け入れてもらうために、普段からコミュニケーションをとることが大切です。「あなたが大切」という気持ちを普段から伝えていきましょう。