

ほけんだより 冬休み号



九度山中学校
保健室
令和7年12月22日

長期休みは家族・親戚や友達と集まる機会がある人も多いと思います。もしそこで「ちょっとくらい大丈夫だよ」とお酒がすすめられても、絶対に飲んではいけません。20歳未満の飲酒が法律で禁止されているのには理由があります。

20歳未満の飲酒が禁止されている理由

1. 脳がまだ成長中で、お酒のダメージが大きい

記憶力・集中力・判断力が落ちやすく、脳の発達にも悪影響。

2. 肝臓の分解力が弱く、少量でも危険

急性アルコール中毒のリスクが高い。

3. 成長ホルモンが働きにくくなる

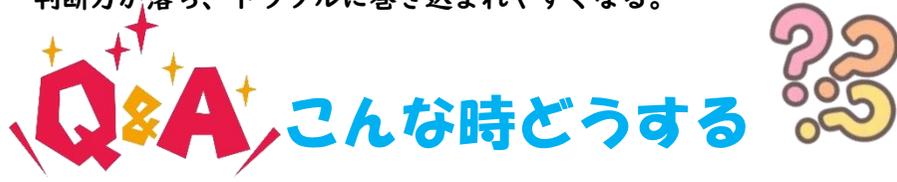
身長・筋肉・睡眠など、成長期の体づくりに影響。

4. 依存しやすく、将来の健康を壊す可能性が高い

早く飲むほど依存症のリスクが上がる。

5. 事故・ケガ・事件・性被害につながりやすい

判断力が落ち、トラブルに巻き込まれやすくなる。



友達が誘ってきたとき

もし友達がお酒を誘ってきたときは、「お酒は身体によくないから、飲まないよ。」などと、はっきりと意思を伝えましょう。

家族が誘ってきたとき

お正月などに家族がお酒を誘ってきたときは、「大人（または20歳）になったら誘ってね！」などと、当たり前の事実を織り交ぜて伝えましょう。



大人が誘ってきたとき

街角などで大人がお酒を誘ってきたときは、「20歳未満にお酒をすすめると罰せられるよ！」などと、法律を理由に伝えましょう。いずれの場合も、断ってもしつこくすすめられるときは、その場を立ち去るのもひとつの手段です。



「若い頃の飲酒が将来にどう影響する？」4コマまんがを読んでみよう！



ノンアルコール飲料は、中学生は飲んじゃダメ！



ノンアルコール飲料は、アルコールが入っていない飲み物ですが、未成年の飲用はすすめられていません。メーカーも「20歳未満の飲用は控えてほしい」と、はっきり注意しています。その理由の一つが、お酒に対するハードルが下がってしまうことです。見た目や味がビールやカクテルに近いため、「お酒を飲むこと」が当たり前に感じやすくなります。

中学生の時期は、体だけでなく脳もまだ成長途中です。この時期に“お酒に似た体験”を重ねると、将来、本物のお酒に手を出しやすくなるといわれています。また、ノンアルコール飲料を飲むことで、飲酒の習慣が身についてしまうことも心配されています。もし、友だちや大人にすすめられても、「中学生だから飲まないよ」「今はいらぬ」と、はっきり断って大丈夫です。



自分の身体と脳を守れるのは、自分自身です。