

The 健康応援隊!

アルコールについて

これから、お花見や歓送迎会など飲酒の機会が増えるシーズンとなります。お酒に含まれるアルコールは、少量なら気持ちをリフレッシュさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、大量になると麻酔薬のような効果をもたらす、運動機能を麻痺させたり、意識障害の原因になります。

通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である、と厚生労働省は健康日本21の中で定義しています。

20gとは大体「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%) 350ml缶1本」「ウイスキーダブル1杯」などに相当します。日本人の約半数は少量の飲酒後に顔面紅潮・動悸・頭痛などの反応を起こします。これらの反応はフラッシング反応と呼ばれる起ります。この反応を起こす人、また女性や高齢者はこれより飲酒量を少なくすべきであると推奨されています。

また、4月は未成年者飲酒防止強調月



【国税局ホームページより】

間とされています。成長過程である未成年者の飲酒は、脳の機能低下、肝臓をはじめとする臓器に障害を及ぼしやすかったり、性ホルモンに異常をきたす恐れがあります。さらにアルコール依存症になる危険性も高めます。未成年者は「飲酒をしない」、また未成年者に「飲酒をさせない」ことが、健やかな未来を守ることにつながります。

飲酒運転による重大な死傷事件が後を絶たず社会的な問題となっています。自分自身で適切な飲酒を心がけるとともに、未成年者を含む他人への飲酒の強要やイッキ飲みなどせず、アルコールと上手につきあっていたいただきたいと思います。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

五霞東小学校



一年間をふりかえり

新しいスタートへ

一年 ふく田 せいや

この一年かんでぼくががんばったことは、たくさんばんきょうしたことです。

こくごは、音どくやかん字をおぼえるのががんばりました。はじめはむずかしかったけど、まい日よむことで、すらすらよめるようになってうれしかったです。

さんすうのけいさんはすきですけど、文しようもんだいはすこしにがてです。これからは、文しようもんだいもすきになれるように、がんばります。二年生になってもばんきょうをがんばります。

一年 金子 はるのすけ

一年生になって、まい日しゅくだいがありました。しゅくだいには、音どくと②まちがえないで③きもちをこめて。ぼくは、じょうずになりました。学校で先生に、「上手だね。」

と言われてうれしかったです。二年生になったらしゅじかんがふえるので、音どくだけではなく、なわとびやかけさんもがんばってれんしゅうしていきます。

四年 栃木 大輝

僕が四年生になってがんばったこと、それは「合唱」です。僕が三年生の時は、「みんなの心を一つにする。」ということを知りなかつたし、できませんでした。でも、四年生になって、僕は、みんなの心を一つにするの楽しさや大切さがわかるようになった気がしました。合唱は、夏休みから練習を始め、二学期の始めの頃は、毎日が合唱の為にあるのではないかと思つた位、練習をしていました。十一月九日に本番を迎えました。「大切なもの」、「星の大地に」の二曲を歌いました。その時に初めて、歌うことの楽しさがわかりました。

合唱は、四年生で最高の思い出になりました。

四年 栗原 紗和

私が、この一年間で一番がんばったことは勉強です。四年生は、七教科ありますが、特にがんばったのは算数です。三年生よりレベルが上がります。なりました。先生の話を友達と話して聞いて、「そうだったんだ。」と思うことがたくさんありました。グループの友達と自分の考えを言い合ったり、全体での発表もがんばりました。私は、とっても勉強が好きになりました。五年生になっても勉強をがんばりたいです。

