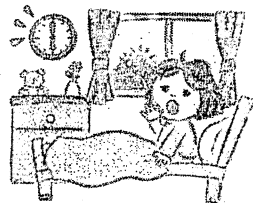


冬休みは家族、親戚や友だちと集まる機会があったと思います。

もしそこで「ちょっとくらい大丈夫だよ」とお酒を勧められても皆さんは20歳未満の飲酒が法律で禁止されていることはわかっていると思います。

年が明けました。「新年の抱負は」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから、××をする」と具体的になにをするかで考えてみましょう。自然とチャレンジしたい気持ちになってくるかと思えます。さあ新しい年に新たな一步を踏み出そう。



新学期の生活が始まりました。

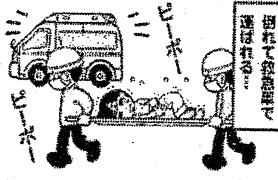


お正月気分が抜けていない人もいます。そこで生活リズムを

整えるためのポイントをいくつか紹介しますので、ぜひ取り組んでみましょう。

- 1 朝起きたら太陽の光を浴びる・・・脳と体を目覚めさせよう。
- 2 朝食を食べて登校・・・体を温めるにもエネルギーが必要です。
- 3 夕食や入浴は早めに済ませる・・・早めに寝る準備を整えましょう。
- 4 スマホやゲームは布団に持ち込まない・・・寝るときは脳を興奮させない。



20歳未満の飲酒が禁止されている理由

| | | |
|--|---|--|
|  <p>倒れて緊急搬送 運ばれた...</p> <p>10代の体は発達途中で、お酒（アルコール）を分解する力が弱く、少量の飲酒でも危険です。ましてや「いっき飲み」のような飲み方をすると分酔が急いつかず、大量のアルコールが体中を流れ、心臓や呼吸機能などに異常が起こり、最悪の場合は死に至ることもあります。</p> |  <p>なんでもこなせ 覚えられない...</p> <p>アルコールは肝を破壊させ、記憶力などを弱くさせ、思考力や記憶力を低下させます。一時的なものと思われがちですが、若いうちから過度に飲酒する習慣がある人の脳では、記憶を司る海馬が縮み、生涯に渡って記憶力が低下したケースもあります。</p> |  <p>社会人になる 会社に行くのに困る...</p> <p>10代の飲酒とアルコール依存症には深い関わりがあります。15歳から飲酒を始めた人の約50%がアルコール依存症になるといわれ、また飲酒開始年齢が低いほど、致力月・致年といった短期間で急速にアルコール依存症を発症する恐れがあります。</p> |
|--|---|--|

卒業学年の皆さんは、高校生最後の定期試験が1月24日から始まります。体調管理に気をつけて乗り切りましょう。感染症もまだまだ心配です。感染症対策の基本は手洗い、うがいとマスク着用です。しっかりと守っていきましょう。