

ほけんたより9月

9月1日は防災の日そして9月9日は救急の日でした。
本校でも「シェイクアウトふくしま」安全確保行動訓練
を9月10日先生方と一緒に実施しました。

1923年9月1日死者10万人を出した関東大震災、その
88年後2011年3月皆さんの記憶にも新しい東日本大
震災があります。2019年3月8日現在警視庁発表による
と、死者1万5895人行方不明者2533人と日本で起きた
戦後最大の震災でした。

災害は忘れたところにやってくると言います。災害が発生
した時には、迅速にしかも的確に状況の判断を行い、いか
にして自分や周囲の人の命を守らなければなりません。

その時生きてくるのが日頃の訓練です。もう一度防災訓
練の意義を考えてみるのもいいですね。

9月1日は
防災の日



もどらない

備えあれば憂いなし、もう一度家族で確認

- 1 災害が起きた時の避難経路や避難場所
- 2 非常時の連絡方法は決めてありますか

災害用伝言ダイヤル「117」が利用できます。

固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

必要なら遠方の親戚などの連絡先を家族で確認しておきましょう。

- 3 非常時持ち出し袋も準備しておくとう便利です。



避難場所の確認をしよう



非常用持出袋を準備しよう

アルコールの害

なぜ未成年者はお酒を飲んではいけないのか。

未成年者と成人との大きな違いは、未成年者は精神的にも身体的にも、また社会的にも
未成熟ということで、成人と比べると発達に対しての影響が大きいということです。

思春期の特徴として

- 1 いちじるしい体の成長・発達
- 2 二次性徴の発現・発達
- 3 生殖能力の発達
- 4 自我の確立と激しい情緒の変化
- 5 さまざまな能力の発達

※飲酒はこれからに大きな影響を与えます。飲酒によって起こる主な病気や害としては、

- 1 急性アルコール中毒になりやすい
- 2 アルコール依存症になりやすい
- 3 脳の萎縮など脳の影響が大きい
- 4 肝障害（脂肪肝、肝硬変）
- 5 分泌ホルモン、性ホルモンの異常を起こしやすい

※ラットによるアルコール分解速度の実験で、若いラットは成熟したラットより分解速
度が遅いとの結果が出ています。この結果を人間に当てはめると、未成年者の飲酒がいかに
危険であるかももう一度考えてみましょう。

※習慣的な飲酒を始めてからアルコール依存症を発症するまでの期間

- ・中年男性・・・・・・・・・・15～20年
- ・中年女性・・・・・・・・・・5～10年
- ・20歳未満・・・・・・・・・・数か月～2年

急性アルコール中毒のリスク



日本人には、お酒が飲めない体質の人がいることを知っているかな？



これって、日本人には、
お酒に弱い人が沢山い
るってことだね！

アルコールに対する日本人の体質
アセトアルデヒドが全く分解できない人 約4%
アセトアルデヒドの分解が遅い人 約40%

