



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。

### 備えあれば憂いなし、もう一度家族で確認

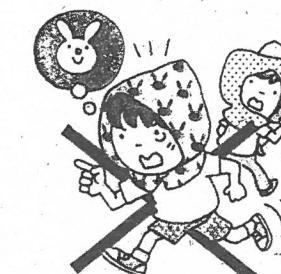
- 1 災害が起きた時の避難経路や避難場所
- 2 非常時の連絡方法は決めてありますか

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便利です。



### 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する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。

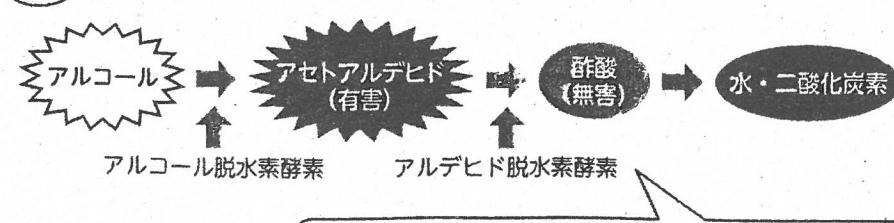
※習慣的な飲酒を始めてからアルコール依存症を発症するまでの期間

- ・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、お酒が飲めない体质の人がいることを知っているかな?



これらで、日本人には、お酒に弱い人が沢山いるってことだよね！

アルコールに対する日本人の体质  
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%

