



健康みちしるべ

お酒はハタチになってから

☎ 金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

4月は

「未成年者飲酒防止強調月間」

子どもたちは、お酒を飲んで大人を見ると、おいしそうに思うでしょう。しかし、飲酒の害を知っておかないといけません。

お酒に「酔い」はよくない

お酒に酔っている状態は、アルコールや、アルコールが分解される途中でできる物質が持つ神経毒性（中枢神経抑制作用）によって起こります。

「酔い」には、顔が赤くなる「微酔」から、おしゃべりになる状態、歩くと



ふらふらする、千鳥足や、感情が急に変わって泣いたりわめいたりする状態、吐き気や嘔吐が起る状態、さらには昏睡状態による呼吸麻痺まで、いくつかの段階があります。

また、長い間、大量にお酒を飲み続けていると、脳の機能低下が高い確率で見られるようになり、記憶力や判断力、思考力、意欲などの低下が起こります。

未成年はなぜ

お酒を飲んではいけないの？

理由①脳の神経細胞を破壊します

アルコールを大量に、長い年月、飲み続けると、脳が縮んでいきます。特に、脳が未完成の未成年にはそのダメージが大きく、学校生活への不適応、学業不振などにつながるおそれがあります。

理由②男らしさ・女らしさが妨げられます

性腺が委縮して、勃起障害や月経不順になるおそれがあります。

理由③未成年者はアルコールを分解する酵素の働きが未発達です

過度の飲酒をした場合、急性アル

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

子育て支援センターは、皆さまの子育てを応援します。あそびのひろばでは、音楽に合わせて手遊びや体操、簡単なおもちゃ作り、楽しいシアターなどを行っています。トランポリンやサイバーボールで遊べるイベントも企画しているので、お気軽にお問い合わせくださいね！

子育てワンポイントアドバイス

ぎゅっと抱きしめ、笑って育つ子どもの心！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日 ~木曜日	◇ 9:00 ~ 11:00 ◇ 13:30 ~ 16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①10:00~11:30(9:30~受付) ②14:00~15:00(13:30~受付)	
	「たまたまぼこ」さんの絵本の読み聞かせ	0~1歳半 奇数月の第1金曜日(午前中のみ) 1歳半~就学前 偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター ◆時間…第4水曜日 10:30~11:00(9:30~受付)	

■場所/子育て支援センター(旧きび中央保育所)
☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

コール中毒になる恐れが大人に比べて高まります。

理由④アルコール依存症になりやすくなります

未成年は心身が未発達なため、過度な飲酒をするという判断力もなく、自己規制がききません。未成年の時から飲酒すると、次第に飲酒量が増え、飲まないとは落ち着かなくなってきました。

そして、大量のお酒を毎日飲むようになり、アルコール依存症になってしまう。

理由⑤将来の可能性を奪ってしまうことがあります

お酒の酔いは他の楽しみ方を学ぶ意欲をなくします。

未成年の飲酒は法律(未成年飲酒禁止法)で禁じられています

見かけは大人と変わりがなくても、あなたの身体はまだ未完成。成長の真っ最中なのです。大人でも飲み方を誤ると大きな害があるアルコールは、成長段階のあなたの心身にとっては害になるだけ。未成年者の飲酒が法律で禁止されているのには、それだけの理由があります。