



保健だより



12月号
尚絅大学・短期大学部 保健室
平成28年 12月1日 発行

年の瀬が近づいてきましたね。12月は1年の中で一番忙しいと言われる時期です。交通事故などには十分に気をつけましょう。また、年末年始は様々なイベントがあり、お酒を飲む機会が増えてくると考えられます。お酒の特性を知り、上手に付き合っていきましょう。

飲酒の影響 ～イッキ飲み、危険！～

お酒の主成分はアルコール（エチルアルコール）です。アルコールは、胃や小腸で吸収されて血液中の入り、全身を巡ります。アルコールには麻酔作用があるので、脳が麻痺し、**思考力や自制力、運動能力などが低下**します。その結果、転落、交通事故、暴力などの事件を起こしやすくなります。

また、体のアルコール分解能力には限界があり、短時間に大量の飲酒をすることで**呼吸や意識がなくなり、死に至る**こともあります（急性アルコール中毒）。

「イッキ飲み」は、決して自分でしたり、

人にさせたりしてはいけません。



なぜ、未成年者の飲酒は法律で禁止されているのか

- 理由① 発達段階にあるため、大人よりも**アルコールの悪影響を受けやすい**。
- 理由② アルコールを分解する機能も低いため、**急性アルコール中毒になる可能性が高くなる**。
- 理由③ 短期間で**アルコール依存症になる危険性が高くなる**。

★年上の人に誘われても断る勇気を持ちましょう。未成年に飲酒を勧めるのも、違法です！

大人の上手なお酒の飲み方

- ・ **飲みすぎず適度な飲酒を心がける**
- ・ **空腹のまま飲まない**
胃が荒れる原因になります。枝豆、豆腐など高たんぱくで低カロリーのおつまみがおススメです。
- ・ **一気飲みをしない**
一気飲みによる、急性アルコール中毒で年に数人の大学生が亡くなっています。
- ・ **飲みながら適度に水分補給をする**
アルコールを分解する際には水分が必要です。合間に水分を摂り脱水を予防しましょう。



インフルエンザを予防しよう！

- ・ **マスクを着用する** …鼻と口を確実に覆いましょう。
- ・ **うがいをする** …のどの奥まで洗う感覚で、**5秒以上ガラガラを3回繰り返**しましょう。
- ・ **換気する** …休み時間になったら、**窓を開けて空気を入れ替え**をしましょう。
- ・ **咳エチケットを守る** …①ティッシュがある場合は、周囲にかからないよう**顔をそらせ、ティッシュで鼻と口を覆い**ましょう。その後、使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

①の図



②の図



② ティッシュがない場合は、**肘の内側で鼻と口を覆い**ましょう。

③ **素手で押さえてしまった場合は、すぐに手を石鹸で洗**いましょう。

お早めに！
予防接種も

