

健康通信

<第1学年版>

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

アルコールの害

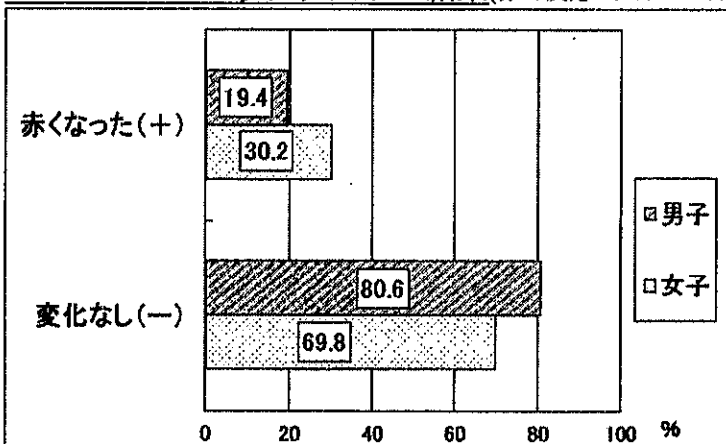
9月17日(木)5時間目に「アルコールの害」についての学習をしました。アルコールに強いタイプか弱いタイプかをパッチテストという簡単な方法で調べ、自分の体質を知ることができたと思います。どちらのタイプの人でも、大人になった時に危険な飲み方をしないように気をつけましょう。また、中学生は身体や心が大きく成長する、とても大切な時期です。ノンアルコールを含め、アルコールは大人になるまでは絶対に飲まないようにしましょう。



☆講演内容

1. 自分の体質を知る(アルコールパッチテスト)
2. アルコールに対する考え方の実態調査結果
3. アルコールを勧められた時の断り方(ロールプレイング)
4. アルコールが身体に及ぼす影響(飲酒状態体験ゴーグル)
5. アルコールが未成年の身体に及ぼす影響(学校薬剤師 樋口先生の講話)
6. 急性アルコール中毒・アルコール依存症(学校薬剤師 樋口先生の講話)等

☆アルコールパッチテストの結果(赤く反応:アルコールに弱いタイプ、変化なし:アルコールに強いタイプ)



☆保健委員会の生徒によるロールプレイング



ロールプレイングでは、未成年がついお酒を飲んでしまう場面を保健委員と先生方が表現してくれました。また、誘われてしまった時の断り方も保健委員に教えてもらいました。

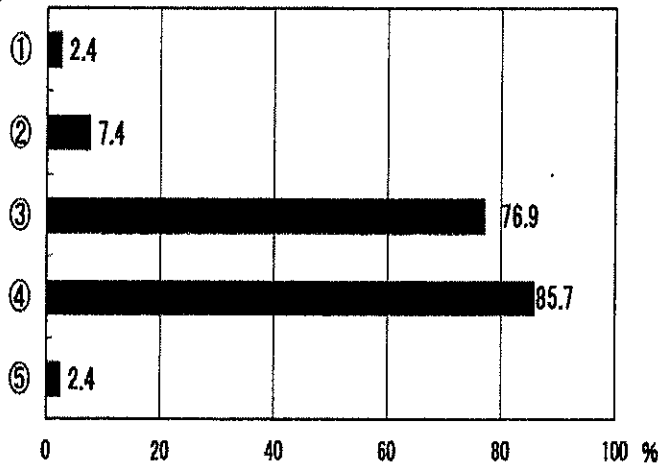
もし、自分があるような場面に遭遇してしまった時は、今回の学習を思い出し、しっかりと断りましょう。



☆これから、アルコールとどのように付き合っていきたいと思いますか？（複数回答可）

【項目】

- ①中学生でも、一度くらいなら飲んでみようと思う
- ②ノンアルコールなら、中学生でも飲んでみようと思う
- ③大人になるまでは、アルコールもノンアルコールも絶対に飲まない
- ④大人になったら、自分の体質に合わせて、アルコールと上手に付き合っていきたいと思う
- ⑤大人になったら、自分の体質に関係なく、たくさん飲みたいと思う



☆準備から司会進行を務めてくれた保健委員



☆印象に残ったことや感想

【男子】

- ・ 今まで少しくらいなら…と思ったことはあったけれど、やっぱり大人になるまでは飲まないようにしようと思った。
- ・ 人には人の体質があって、少しだけ飲んでも酔う人がいるんだなと思った。
- ・ 大人になったら、自分の体質を考慮しながら、お酒を飲めたらなと思った。
- ・ ノンアルコールは、ただアルコールが少し入っているだけではなく、飲酒のきっかけにもなるとは思わなかった。
- ・ 成人するまで飲まない。家族や親戚などに誘われても飲まない。
- ・ 自分がアルコールに強いタイプだと分かったけど、大人になっても飲み過ぎず、友達が一気に飲みをしようとしていたら、とめてあげる。
- ・ 子どもが飲むと、大人より早く依存症になるから、飲まないようにする。
- ・ 未成年には害があるので、飲みたくないと思った。大人になっても量を調整しようと思った。
- ・ ロールプレイングが面白くて、分かりやすかった。

【女子】

- ・ 私はパッチテストで変化なしだったが、友達は赤くなっていて、個人差があるのだと思った。
- ・ 今は大人になるまで絶対に飲まないと思っていても、高校生くらいになると誘われる機会があるかもしれないので、誘われても断れるようにする。
- ・ パッチテストで変化なしでも、大量にお酒を飲んではいけないことが分かった。
- ・ アルコールは大人になるまで飲んだらダメってことは知っていたけれど、ノンアルコールは飲んで良いと思っていた。でも、樋口先生の話聞いて、ノンアルコールもダメなんだと思った。
- ・ 未成年が飲酒するといろいろな成長の妨げになることが分かったから、誰かに勧められてもしっかりと断っていきたい。
- ・ パッチテストで赤くなって少しびっくりした。家族はみんなお酒に強いから、私も平気だと思っていた。

