

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

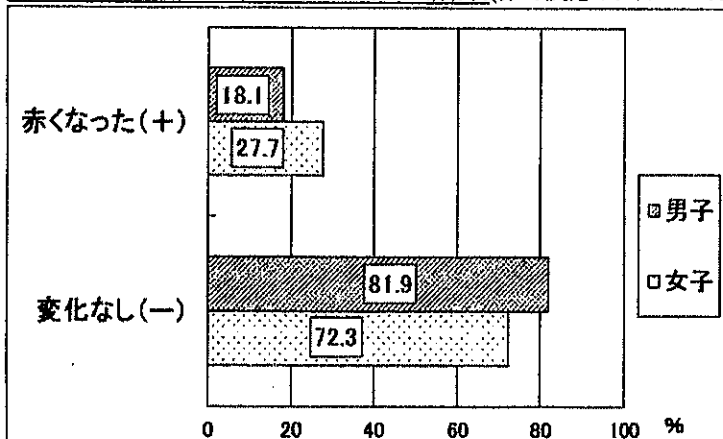
9月29日(木)5時間目に「アルコールの害」についての学習をしました。アルコールに強いタイプか弱いタイプかをパッチテストという簡単な方法で調べ、自分の体質を知ることができたと思います。どちらのタイプの人でも、大人になった時に危険な飲み方をしないように気をつけましょう。また、中学生は身体や心が大きく成長する、とても大切な時期です。ノンアルコールを含め、アルコールは大人になるまでは絶対に飲まないようにしましょう。

☆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)



アルコールパッチテストの反応を見ている様子

☆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演じてもらいました。

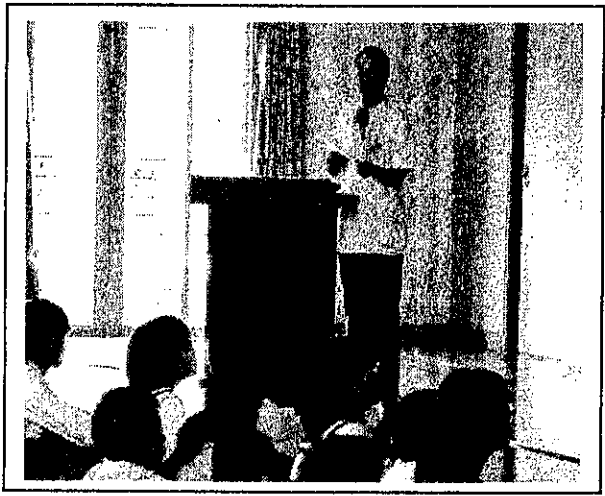
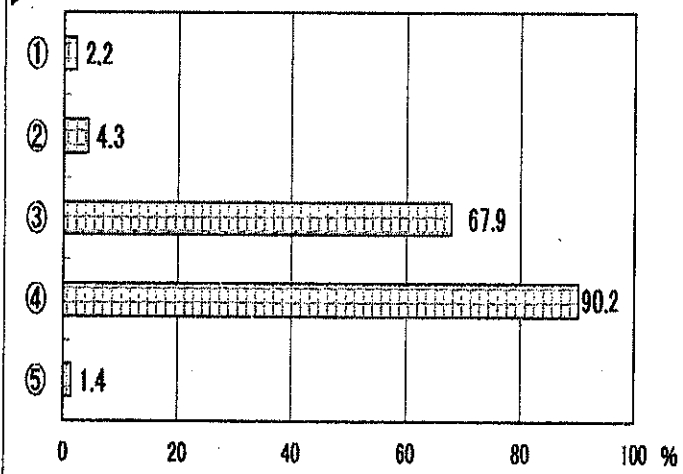
もし、自分があるような場面に遭遇してしまった時は、今回の学習を思い出して、しっかりと断りましょう。



☆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



☆印象に残ったことや感想

【男子】

- ・樋口先生の話の中の、脳が縮んでしまうというのが少しこわいと思った。
- ・いくらノンアルコールでも20歳以上にならないと飲んではいけないということが分かったし、アルコールに強いかどうかは人それぞれだと分かった。
- ・劇のように、大人に誘われたとしても勇気をもってしっかり断ればいいと学んだ。
- ・お酒の死亡事故の話と、残された人の悲しさが印象に残った。
- ・アルコールに致死量があることに驚いた。
- ・自分がもし体質を知らなかったら、たくさんお酒を飲んで急性アルコール中毒で死んでいたかもしれない。自分の体質を知れて良かった。
- ・パッチテストでは変化なしだったが、だからといって大量のお酒を飲むことはいけないことだとよく分かった。



【女子】

- ・面白いロールプレイングで分かりやすく、楽しみながらアルコールについて学ぶことができた。
- ・大人や家族、先輩に誘われても上手に断る勇気を持ち、健康な体でいたい。
- ・アルコールをたくさん摂るだけで命に関わることを初めて知ったので、驚いた。
- ・この授業を受けるまでは、飲みたいと思ったけど、先生の話聞いて大人になってからじゃなきゃダメだと思った。
- ・まさか自分が赤くなるとは思わなかったのでびっくりした。
- ・イッキ飲みはとてもこわいと思ったし、ふざけて飲むのは本当に危ないと思った。
- ・中学生という大切な時期を台無しにするアルコールは、大人になっても下手をすると危険なので自分に合わせて飲めるカッコいい大人になりたい。