



お酒やタバコは20歳から

年末年始は子どもにとってお酒やタバコが身近になりやすい時季ですが、未成年の飲酒・喫煙が法律で禁止されているのには、理由があります。

◆子どもがお酒を飲むと・・・

- ・お酒を分解する機能が未熟なため、急性アルコール中毒を起こしやすい。
- ・脳が発達途中のため、脳の神経細胞を破壊し、脳を委縮させる。
- ・飲酒の開始年齢が低いほど、アルコール依存症になりやすい。

◆子どもがタバコを吸うと・・・

- ・体の中に酸素が行き届かず、集中力や体力が下がる。
- ・喫煙の開始年齢が低いほど、ニコチン依存症になりやすい。
- ・肺がんや様々な病気になりやすい。



◆ノンアルコール飲料・電子タバコもダメなの？

現在の日本では、未成年に対する法律規制はありません。しかし「法に触れていない＝子どもに勧めてよい」というわけではなさそうです。

ノンアルコール飲料メーカー各社 HP をみると「そもそも飲酒運転の撲滅を目的として、20歳以上に向けて開発したものです。本物のお酒に近い味になっているので、子どもが飲むと、飲酒のきっかけになる危険があります。そのため、未成年の飲用はご遠慮いただいています。」と説明しています。

こうした理由からメーカー側は、ノンアルコールであっても未成年に売らないように、販売店に通達をだしているそうです。実際、販売店では酒類のコーナーに陳列したり、レジで年齢確認をしたりしています。

電子タバコについても同様です。大人の禁煙や節煙の補助のために開発されています。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう