

お酒と上手に付きあうために

20歳未満の飲酒は、「20歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関する法則」で
禁止されています。

大人がお酒を飲むと、肝臓の中で酵素がアルコールを分解しますが、20歳未満では、その酵素が十分にありません。そのため、少量の飲酒でも血中アルコール濃度が急激に上昇し、急性アルコール中毒になる危険性があります。

酔いの4段階	症 状
ほろ酔い	おしゃべり 脈が早くなる 陽気・はしゃぐ 判断力が鈍る
酩酊	ふらつく 吐き気 何度も同じことを言う 記憶が途切れる
泥酔	立てない 意識がもうろう 支離滅裂な言葉 激しい嘔吐
昏睡	ゆすっても反応しない 死の危険がある

アルハラ(アルコール・ハラスメント)

飲酒にまつわる嫌がらせや人権侵害、一気飲みの強要や罰ゲームで飲ませる、サークルの伝統と称して飲酒を強要する、酔った勢いでセクハラや暴力をする、執拗にからむ、などはすべてアルハラです。

一気飲みはしない！ させない！
飲めない人には無理強いしない！

気を付けて！

ノンアルコール飲料も
20歳を過ぎてから！！



※ ノンアルコールと記載されていても微量なアルコールが入っていることがあります。

お酒を上手に断るコツ

- ① 飲めない（飲まない）理由をはっきりと説明しましょう。
言葉があいまいだと、相手のペースにずるずると引き込まれてしまいます。
- ② 相手が納得してくれたら、「また別の機会にお願いします」といったふうに、明るく笑顔でフォローすることも大切です。
- ③ それでもしつこくすすめてきたらその場を去るのもひとつの方法です。

たばこは絶対に吸わない

20 歳未満の喫煙は、「20 歳未満ノ者ノ喫煙ノ禁止ニ関する法則」で
禁止されています。

20 歳未満がたばこを吸うと…

大人よりも、習慣になりやすく、なかなかやめられない。

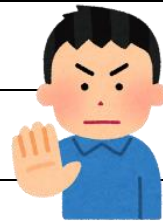
大人よりも、病気で死亡する危険性が高くなる。

20 歳未満の体内では細胞分裂が活発で、有害物質を取り込みやすくなっています。そのため、大人よりもたばこの害を受けやすくなっています。

一度習慣になってしまうと、やめようとしてもイライラし、集中力がなくなり、吸わずにはいられなくなります。(ニコチン依存といいます)

たばこに含まれる主な有害物質

ニコチン	血管を細くし、心臓に負担をかける。 たばこをやめられなくなる作用がある。
タール	がんの原因になる物質のかたまり。 肺をどす黒くさせ、働きを低下させる。
一酸化炭素	血液中で酸素が運ばれるのを邪魔する。 息切れ、スタミナ不足をおこす。



お断りします

※200 種類以上の有害物質、40 種類以上の発がん物質が含まれています。

たばこを吸うとすぐに起こるからだの変化

- ・食欲がなくなる
- ・食事をおいしく感じられなくなる
- ・息切れしてスタミナがなくなる
- ・学習力が落ちる
- ・肌がある
- ・吐き気がする
- ・頭がクラクラする
- ・口臭がする
- ・たばこくさい
- ・歯が黄色くなる
- ・せきや痰が出やすくなる
- ・めまいがする

ぜんぜん
まじで、ほんとに
かっこよくない…

電子たばこは人体に無害？

年齢を問わず浸透してきている電子たばこ。従来のたばこよりも手軽そうに見えますが、内容物を電氣的に燃焼、酸化させる過程で、発がんのリスクがある物質を生じさせる可能性があります。安易に手を出すのはやめましょう。



薬物の危険は身近に迫っています

薬物乱用の何が怖い？

- ！ 脳が侵されて、心も体もめちゃくちゃになる。
- ！ 自分の意志では止められなくなる。
- ！ 薬物乱用により、凶悪な事件を起こす。
- ！ 友達や家族を失う。



きっぱりと断わる勇気を持とう

薬物乱用は友人や先輩から誘われて、つい始めてしまうケースもあります。
悪い誘いをする人は、自分にも罪悪感、孤独感があるのです。
たった一人の自分を守るために、断わる勇気を持ってください！
自分だけは大丈夫と思っていても、どんな誘惑があるかわかりません。



悪い誘惑にはどんな時でもきっぱりと「NO！！」

情報はここから

公益財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター→
(薬物乱用防止動画・啓発メッセージ等)



☎ 薬物乱用防止相談窓口→



STOP the 薬物! (@StopTheDrug)

苦しい状況から脱するための手段として、薬物を乱用する人が増えています。
辛くて逃げだしたくなったときに頼れる人や自分の居場所をみつけておきましょう。

警告！ これは危険です！

「化粧品やコンタクトレンズ、海外のほうが安いし買ってみようかな…」

→海外から個人輸入した医薬品、医療機器、化粧品等は品質が保証されていません。安易に購入・使用するのはやめましょう。