なぜ２０のはおをんではいけないの？

アルコールの

**っぱらうとは？**

がアルコールのでマヒしているです。みすぎてがマヒするとになり、もマヒして、の、にるがあります。

・

・

うまでにがかかるので、だとって

でのおをんでしまいます。

30～1で

にがマヒし、にることがあります。

イッキみはにです！

**アルコールの**

のがあれば、すぐにをびましょう

・でんでもつねってもしない

・がい、もしくはい　・している

がするまでの

①ににしない

②きにかせで

しないようをつける

③ベルトをめ、などをかける

からだへのな

**への（ホルモンの）**

・：

・：、

**のへの**

のはのにかってにしています。

・よりもにアルコールの

をけやすい

・のがされる

**がダメージをける**

20のはおにまれているアルコールをするがいため、アルコールのによるダメージをけやすく、とべてでなのがこるがまります。

ノンアルコールとは、まれているアルコールが１％のです。たとえのアルコールでも、がないとはえません。また、アルコールがに０％でも、おのにれて、のおをむがくなるがあり、**ノンアルコールはまないがいいとえられます。**

**①**

**ノンアルコールはんでもいいの？**

20ののはでされています

アルコールになりやすい

**アルコールとは**

・アルコールとは、をりすことで、のコントロールができなくなるです。

・アルコールがすると、にしていた、、などよりもおをすることで、にをぼします。

・**２０のがするとになるがくなる**といわれています。

えば・・・

15までにおをみめると、

、になるが

４にえるという

があります。

**②**

**おにい・いって？**

アルコールはでされるで、アセトアルデヒドというに変わります。**おにいかいかは、このをするのきのさでまります。**こののさはまれつきまっており、おにいやくめないもいます。

ここでしないといけないのは、はおにいほどみぎてからだをこわしたり、アルコールになりやすいということです。



おのいをろう！



のがめないのか！



みんなんでるし、むとしいよ！

ちょっとくらいなら、！

もしもりのにおをめられたら

どうればいいでしょうか？



**１．おのしいをえよう**

「からだにいがあるからおはみません。」

**２．のからだへのをえよう**

「がんでががったらなので…。」

**３．めないをろう**

「のたちにがかかるので…。」

**４．でそう**

 コップをふせる、そのかられる、

　　のくにってけてもらう



**いろいろなをって、**

**おのいから**

**のをりましょう！**

このパンフレットは15,000部作成し、一部あたり３円です。2019年３月発行

あなたがのおのでっていたら…

がおをみすぎたり、そのせいでがきたりしていませんか？

**★あなたはくありません**

のおののが、のせいかな…とうことがあるかもしれません。しかし、のおのは、あなたにはのもありません。をめないでください。

**★こころのをおろしましょう**

にするり、にもえない、など、ではできないをっていませんか？こころのをおろすために、できるやなどにすことがです。また、おのでっているときは、やセンターなどですることもできます。

このリーフレットは、平成30年度公民協働事業において関西アルコール関連問題学会、（一社）大阪府断酒会、大阪府保健所の協力を得て作成しました。

大阪府こころの健康総合センター（精神保健福祉センター）

〒５５８－００５６　大阪市住吉区万代東３-１-４６

TEL：０６－６６９１－２８１１　FAX：０６－６６９１－２８１４

HP：<http://kokoro-osaka.jp/>

参考　公益社団法人全日本断酒連盟「青少年のためのアルコール教室」（2011年第2版）

20ののは

なぜダメなの？



こころのセンター