

毎日 元気

笑顔新聞

発行者

五年一組 鞘ヶ谷小学校
竹野理恵子

お父さん 飲みすぎ注意

お父さんが元気に長生きできるように私が体を守る!

私のお父さんは、毎日楽しそうにお酒を飲んで
います。お父さんがこれから健康な毎日を送
るに、お酒が体に及ぼす影響を
調べて調べていきたいと思います。

お酒とは

アルコールを1%以上含み、人を酔わせる飲
み物のことを指します。

飲んだお酒は、体のどこへ?

血液によって脳や食道、胃、肝臓、小腸など
の粘膜を刺激します。脳には呼吸を担当する脳
幹(脳の真ん中)があり、たくさん飲みすぎると
呼吸がうまくできなくなり、死ぬことがあります。
また、このことを急性アルコール中毒と言います。

肝臓の働きとは

最も影響を受けるのは肝臓です。アルコール
は有害物質のため、肝臓が無害な物質に変えて
くれるのです。飲酒する人は、常に肝臓が働い
てくれていて、肝臓を使いすぎると肝臓に脂
肪(水に溶けない物質)が貯まり腫れてきます。
更に飲み続けると、肝臓が弾力を失い血液が十
分に流れなくなり、肝臓が弾力を失い血液が十
分には二度と戻れなくなります。こうなると、元
の状態で、元々の状態が十
分には二度と戻れなくなります。こうなると、元
の状態で、元々の状態が十
分には二度と戻れなくなります。こうなると、元
の状態で、元々の状態が十

毎日飲酒する人は、飲まない人に比べて、口

のだ、食道、大腸、肝臓などの
がんに二、三倍なりやすくなり
ます。

なぜ飲酒するの?

飲酒すると、酔っている間は
悩みなどを一時的に忘れられま
す。

有害なお酒以外に良
いストレス解消法は
ないのかな?



人に相談する

家族や友人に話し、気を楽に
してもらう。

気分転換をする

自分の好きなことをする。

テレビ

散歩

おしゃべり



(編集後記) お酒は有害な物だと分かったの、まずはお酒
の量を減らしてもらい、最終的には辞めてもらいたいです。そ
のためには、私も相談相手に長生きしてほしいです。なぜなら、お父さんに

お父さん 飲みすぎ注意

お父さんが元気に長生きできるように私が体を守る!

私のお父さんは、毎日楽しんでお酒を飲んで過ごせるようにするために、お酒が体に及ぼす影響について調べています。

お酒は、アルコールを1%以上含み、人を酔わせる飲み物のことです。

お酒は、脳や食道、胃、肝臓、小腸など、体のいろいろな臓器を刺激します。脳には呼吸を担う呼吸中枢があり、たくさん飲みすぎると、死ぬことがあります。このことを急性アルコール中毒と言います。

肝臓の働きとは、肝臓が有害物質を受けると、肝臓が有害物質を変えてくれるのです。飲酒する人は、常に肝臓が働いてくれています。飲酒が肝臓を使いすぎると、肝臓が弾力を失い、血液が流れなくなり、肝臓が腫れます。こうなると、元の状態に戻れなくなります。

毎日飲酒する人は、飲まない人にくらべて、口

毎日 元気
笑顔新聞

発行者 鞘ヶ谷小学校
五年組
竹野 理恵子

有害なお酒以外に良いストレス解消法はないのかな?

家族や友人に話し、気を楽に転換をしよう。

自分の好きなことをする。

テレビ 散歩 おしゃべり

(編集後記) お酒は有害な物だから、量を減らしてもらい、最終的には辞めてもらいたいです。そのためには、私も相談相手に長生きしてほしいです。なぜなら、お父さんに長生きしてほしいからです。



健康の中でもお酒がもたらす影響にしばってくわしく取材し、紹介しているところがいいね。



解決法を提示し、自らできることに触れ、取材者のやさしい気持ちを感じれます