

お酒の量、増えていませんか？



最近
飲みすぎて
いる...

災害の後だからこそ、
健康のためにも、
一日あたり日本酒一合程度
にとどめましょう。

気持ちが良いのは一時だけ。
酔いがさめると、
気持ちはさらに
落ち込みやすくなります。
不安な気持ちがあるときは、
近くの支援者に話してみましょう。

不安な気持ちを
紛らわしたい...

寝つきを
良くしたい...

寝る前のお酒は、
夜中に目を覚ましやすく、
かえって寝つきも悪くなります。
眠れない日が続く時は、
お酒ではなく、保健師や医師に
相談しましょう。

お酒を飲むと、どうしても話し声が大きくなって
しまいます。避難所には、災害のショックで音に
敏感になっている方や、うまく眠れなくて困って
いる方もいます。
気持ちよく過ごすために、避難所や外出先での飲
酒は避けましょう。