

何回でも
確認！！

飲酒による不祥事を防ぐために

全教職員向け

飲酒状況セルフチェックシートを活用し、
自分とお酒との関係を再確認！！

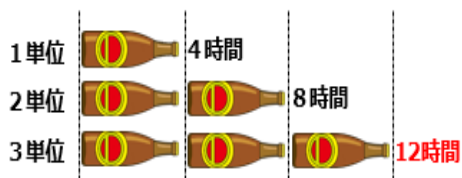
絶対に覚えておくべきアルコールの1単位

飲酒量を把握
しましょう！

種類	アルコール分	1単位の量
ビール	5%	中びん1本 (500ml)
日本酒	15%	1合 (180ml)
ワイン	14%	1/4本 (180ml)
酎八イ	7%	1本 (350ml)
ウイスキー	43%	ダブル1杯 (60ml)

飲酒量とアルコールの分解時間の関係

※ 体重60kgの人が30分以内に飲んだ場合



3単位飲んだ翌朝に運転すれば飲酒運転に！

1単位 飲んだら 約 4時間！

- 個人差があります
- 女性はより時間がかかります (5時間)
- 睡眠中はアルコールの分解が遅れます
- 体調にも左右されます

職場の飲酒のルール(例)

- 会の終了時刻を明らかにする。
- 飲みすぎない工夫や飲ませすぎない工夫などお互いに気配り目配りをする。
- 児童生徒のことを大きな声で話題にしない。
- セクハラ・パワハラにつながる言動には、お互いに注意する。
- 飲酒運転・酒気帯び運転に絶対にならない帰宅手段や翌朝の通勤手段(深夜まで飲んだ日の翌朝は車の運転を控える)の確保を確実にを行う。
- 翌日が勤務日や部活動日の場合は、終了時間を決めて、早めに切り上げる。
- 代行が必要な場合は、飲酒の前に代行業者に予約しておく。
- ハンドルキーパーを決めておく。 …等

～アルコールに関する自己認識を深め、互いに支え合う職場づくりを～