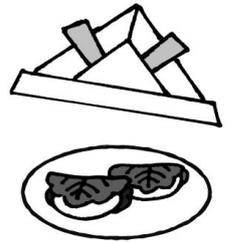


保健だより 5月



No.2 平成30年5月1日(火)

北塩原村立裏磐梯中学校 文責：養護教諭 菅野 楓

新学期が始まって1か月。生活環境に慣れようと心と身体が頑張っていた分、疲れも出てくる時期です。中体連等の大会や学校行事が続きます。食事と睡眠・休養をしっかりととり、疲れに負けない体づくりを心がけたいですね。

お答えします!

タバコのギモン Q&A

Q. どんな害があるの?

A. タバコに含まれている化学物質 4000 種類以上のうち、有害とされているのはおよそ 2000 種類。その代表的なものが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。

Q. どうしてやめられないの?

A. たばこを続けて吸っていると、いったんやめたとき『イライラする』『落ち着かない』といった症状がでるようになります。「ニコチン」がもつ依存性による害です。また、状況を問わず、反射的に吸いたくなってしまう(心理的依存)ことも起こるようになります。

A. 特にニコチンやタールが軽いタバコは「それほど影響はない」「すぐやめられそう」と考えがちですが、もし、それで満足できなかつたら…。また、喫煙習慣のある人がそれまでより軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増えてしまうこともあるのです。

Q. 少しだったら大丈夫?

A. タバコの煙には主流煙と副流煙があります。副流煙はタバコを吸わない人であっても、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます。(受動喫煙) さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は副流煙により多く含まれているのです。

Q. 周りの人にも悪影響が?

⚠️ 日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由のひとつです。また、タバコは、『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出さずきっかけになる可能性も指摘されています。

5月の保健目標

自己の健康状態を
知ろう

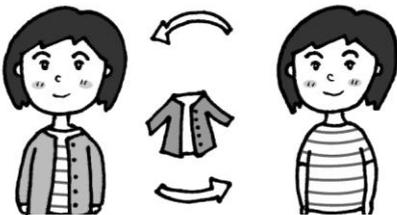


5月31日「世界禁煙デー」

たばこは百害あって一利なし

さわやかな5月…暑いかも? 涼しいかも?

さわやかで気持ちのいい空気の5月。でも、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜に薄着していると少しひんやりと感じたりすることもあります。部活動や体育の授業、陸上練習などで汗をかく機会が増えますので、汗の始末ができるよう着替え用の運動着やタオル等の準備をお願いします。また、日焼けの原因になる「紫外線」は5月頃から強くなってきます。肌が弱い場合は帽子を被ったり、日焼け止めを塗ったりして紫外線対策をお願いいたします。



「着る←→脱ぐ」で調節する



汗ふき用のタオルやハンカチをいつも持ち歩く