

保健だより



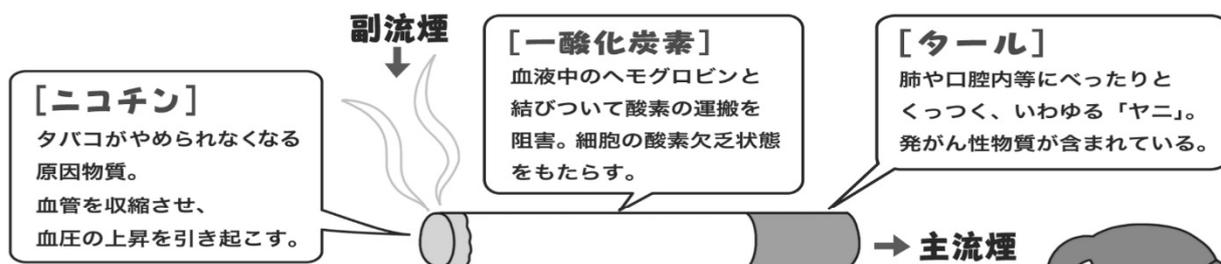
H28.05.30
物部中学校
保健室(No.3)

5月31日は世界禁煙デー

WHO（世界保健機関）は5月31日を「世界禁煙デー」と定め、毎年テーマを決めて、たばこ対策の推進を加盟国に呼びかけています。今年の世界禁煙デーのテーマは、「Get ready for plain packaging」で、これを受け日本では、たばこを減らすことで命を守ることを目的として、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を禁煙週間のテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行っていこうとしています。

たばこによる害は、吸う人よりも吸っている人の近くにいる人への影響の方が大きいと言われています。「たばこなんて自分には関係ない」と思っている人も、この機会に少し意識を変えて考えてみましょう。

たばこの三大有害物質



これらの有害物質は、主流煙（口から吸い込む煙）よりも副流煙（点火部から立ちのぼる煙）に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。



たばこの害



【 すぐにあらわれる症状 】

- ・目の痛み、目がしみる
- ・のどの痛み、咳
- ・心拍数の増加
- ・冷え性

【 妊婦、新生児への影響 】

- ・流産、早産
- ・乳幼児突然死症候群
- ・新生児の低体重化
- ・新生児の将来の肥満、糖尿病

【 長期的な影響 】

- ・肺がん
- ・副鼻腔がん
- ・子宮頸がん
- ・気管支喘息の悪化
- ・呼吸機能の低下
- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・動脈硬化
- ・糖尿病

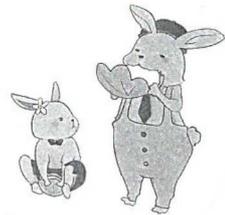
ホッと一息。

心の健康コーナー

第1弾!!

最近、「あれっ?なんか疲れてるな〜」と感じることは
ありませんか?

新しい環境でがんばる日が続いて、そろそろ疲れがでてくる人も多く
感じます。なんとなくやる気がでなかったり、イライラしたり、眠れな
かったり、頭や胃の調子が悪かったり...
そんな時は、次のことを試してみるとイイかも!!



音楽を
きく

早く寝る
もつと

いつもと
違う場所
に出かけてみる

気に入っている
ことを紙に書
いて頭からいた
ん離す

おすすめ



本を
読む

誰かに
話してみる

スポーツを
する

**リラククス
できる呼吸法**

からだの力を抜いてお腹をへこませながら
口で息をゆっくり吐く
吐ききったら鼻から息をいっぱい吸い込む
自律神経のバランスが整います



ゆるめのお風呂に
ゆっくりつかる

ペットと
遊ぶ

好きなことを
思いっきり
やってみる

●保護者の皆様へ *****

物部中学校は、月に1度(基本的には第3火曜日)、
スクールカウンセラーが来校します。9:15~17:30
の間で1回1時間以内での相談となります。希望する
方は、学校または担任、担当の阿部のいずれかまで連
絡をしてください。予約制となりますので、ご希望に
添えないこともあります。ご了承ください。

次回の長岡スクールカウンセラー来校日

6 / 21 (火)