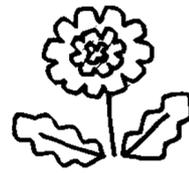


# 保健だより



H29.05.31  
物部中学校  
保健室(No.2)

## 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WHO世界禁煙デーのテーマは、「Tobacco-a threat to development」で、これを受け日本では、受動喫煙による健康への悪影響から人々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（じゅうどうきつえん受動喫煙）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。

## どうして未成年はたばこを吸ってはいけないの…？

### たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

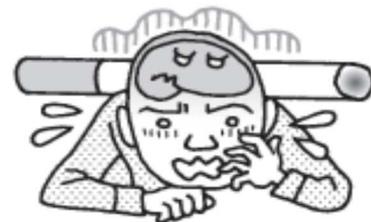
### ニコチン依存症って？

ニコチンとは…たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

たばこを吸ってニコチンで  
きもちよくなる



ニコチンが足りなくなって、  
イライラしたり集中力が落ちたりする（禁断症状）



### 病気や死亡の確率が高くなる

たとえば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人のほうが、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べると、およそ5.5倍。

### 法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。周りの大人…たばこを売った人や、自分のお父さん・お母さんなどが罰されることがあります。

### からだか酸欠状態に…

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。





# その行動を支える知識 たばこのクイズ



① 直接吸いこむ主流煙と、先から出る副流煙。有害物質はどちらに多い？

- A. 主流煙
- B. 副流煙
- C. どちらも同じくらい



② たばこに含まれている有害物質の種類はどのくらいある？

- A. 50種類
- B. 100種類
- C. 200種類



③ 「たばこを吸うと簡単にやせる」というウワサがあるけど？

- A. 逆に太る
- B. 変わらない
- C. 体への害でやせる



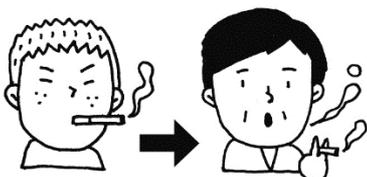
④ 未成年者が喫煙したとき、法律で処罰される(可能性がある)のは？

- A. 本人のみ
- B. 本人と親
- C. 親、たばこを販売した者



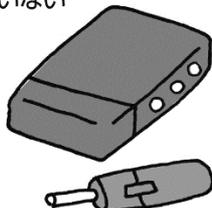
⑤ 子どもの頃から吸う人と、大人になってから吸う人。病気になりやすいのは？

- A. 子どもの頃から
- B. 大人になってから
- C. どちらも変わらない



⑥ 「加熱式たばこ」は、紙巻きたばこと比べて健康への影響は？

- A. 少ない
- B. 変わらない
- C. まだよくわかっていない



⑦ たばこの三大有害物質といえば、ニコチン、タール、あとひとつは？

- A. 窒素
- B. 一酸化炭素
- C. 二酸化炭素



⑧ たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」。何への入り口？

- A. 警察署
- B. さらに強い薬物
- C. 生活習慣病



8...⑧ `B...⑦ `C...⑥ `A...⑤ `C...④ `C...③ `C...② `B...① [7/2]

## \*\*\*スクールカウンセラーさんの紹介です！\*\*\*

物部中学校には月に1度、スクールカウンセラーのとりいよしこ鳥井美子先生が来校します。

スクールカウンセラーさんは、一言でいうと「こころの専門家」です。上手い出来ないことがあったり、友だちとケンカをしてしまったりして悩みを抱え、心の元気、やる気がなくなってしまうことが誰にでもありますね。そんなときに悩みを聞いて、どうすればいいかを一緒に考えてくれます。また、先生たちやおうちの方たちの相談を受けたり、みなさんがより楽しく元気に過ごせるように、専門家としてアドバイスをくれたりもしています。

鳥井先生が学校に来る日は、毎月第2または第3火曜日で、相談時間は9:15~17:30の間で1時間程度です。保護者様からの希望も受け付けております。詳しく聞きたい方、希望する方は、担任、または担当の阿部まで連絡をしてください。

次回の鳥井先生の来校日 ⇒

6/20(火)