



早くも2月になりました。1月には2年生を対象に、学校薬剤師さんに来ていただき、飲酒・薬物乱用防止教室をしていただきました。今年度の保健講座はこれで終了したので、今月はほけんだよりを3回に分けて、保健講座のふり返りをしていきます。今回は、喫煙防止教室についてのふり返りです。講師には、新宮保健所の栄養士である中山先生に来ていただきました。

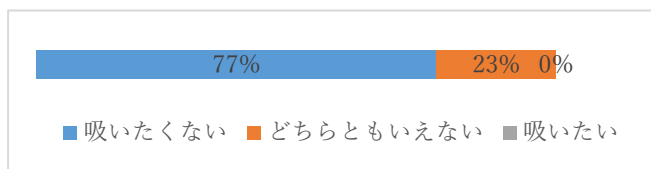
● 喫煙がおよぼす健康への悪影響を知ろう (喫煙防止教室：1年生)

2019年の日本人の死因は、1位悪性新生物(がん)、2位心疾患、3位老衰、4位脳血管疾患でした。1位、2位、4位の死因には喫煙の関係が深いです。タバコには、タバコの3大有害物質と呼ばれる、タール、ニコチン、一酸化炭素がたくさん含まれています。タールにはがんの原因になったり、がんの発生を助けたりする物質が含まれます。ニコチンには、心身に強い依存性をもたらす作用があります。一酸化炭素は、身体に酸素を行き渡らせにくくし、動脈硬化や心疾患を起こしやすくします。これらの他にも、タバコには多くの有害物質が含まれているので、健康に悪影響をおよぼすのです。

また、タバコの先から流れ出ている副流煙を周りの人が吸い込むと、周りの人の健康にも悪影響をおよぼします。これを受動喫煙と言います。副流煙の方が、身体に悪いと言われています。自分と周りの人の健康を守るために、タバコはたったの一本も吸わないようにしましょう。

★ ふり返りアンケートを一部紹介 ★

★ 大人になったらタバコを吸ってみたいですか？



タバコに含まれる有害物質！これが体内にたまっていくなんて、こわいですね・・・

★ タバコを吸いたくない理由

- ・悪いことばかりだから。 ・病気になるから。
- ・肌や身体に悪いから。 ・がんで死にやすくなるから。
- ・1回吸うとやめられなくなるし、周りの人にも迷惑になるから。 等



★ 講座の感想

- ・絶対に大人になっても吸わない。
- ・タバコについて、色々なことを知れて良かった。タバコをしたくないと思った。
- ・小学校の時に一度習ったけど、今回また習えて、タバコを吸いたくないと再認識できました。
- ・タバコを吸っても良いことは一つもなく、自分にとっても、周りの人にとっても良いことはないのので、タバコは吸わない方が良いと思いました。 等

