



2021年12月24日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

冬休みには、クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんあります。それにともない、つい夜遅くまで起きていたり、食べ過ぎてしまったりして、生活リズムを崩しやすい時期です。健康で楽しい冬休みを過ごすためにどのような生活がよいか考えて生活できるといいですね。



## 12月9日に喫煙防止教室がありました



学校内科医である、おおみや診療所の奥村Dr.をお招きし、5年生対象に「喫煙防止教室」を行っていただきました。タバコの依存性やタバコを吸うことによる健康被害など…詳しく教えていただきました。喫煙防止教室を受けて、子どもたちは…「タバコを吸おう！と言われても、はっきり断りたい。」「タバコは病気やがんの原因になることは知っていたけど、肺がぼろぼろになって黒くなることや、血が体にうまく回らなくなってしまうことを初めて知った。」「タバコの怖さを知ることができてよかった。」など、「今日喫煙予防教室をうけてよかった！」という声がたくさんありました。今回学んだことを忘れず、しっかりと将来につなげていけるといいですね。

### ★タバコを吸うと体にどんな影響があるの？

- ① 病気になるやすくなる（肺がんや全身のがんなど）
- ② 肺が壊されて、うまく空気を吸ったり、吐いたりできなくなる
- ③ 脳の働きが低下する（集中力が落ちる）
- ④ 肌がボロボロになる



なぜタバコを吸っちゃいけないの？

害のある物質が200種類以上も含まれていて、いろんな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの！？

多いよね。代表的な3つを見てみよう

**ニコチン**…血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

**タール**…肺にこびりついてはたらきを悪くしたり、がんにかかりやすくします。

**一酸化炭素**…血液の中にもぐりこみ、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。



タバコに潜む3つの有害物質って？

## 知って“防煙”！

### タバコのクイズ



① タバコの煙は、先（火がついたほう）と根元のどちらに有害物質が多い？

A. 先から出る煙  
B. 根元から出る煙  
C. どちらも同じくらい

② 「タバコで簡単にやせられる！」ウソ？ ホント？

A. ウソ（変わらない）  
B. 体への害でやせる  
C. 逆にどんどん太る

③ タバコにふくまれる有害物質の種類はどのくらい？

A. 10種類  
B. 100種類  
C. 200種類

④ ふだんよく見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買える？

A. 買える  
B. 買えない  
C. おうちのお使いならOK



## ふゆやすみの正しいすごしかた



たばこは吸わない



お酒はのまない



ストーブの前で遊ばない



暗くなる前に家に帰る



SNS で知り合った人に会わない



食べ過ぎに注意する



## ふゆほ へや 冬の部屋でのすごしかた



### 暖房の使用



温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。外との温度差が大きいのも体に良くありません。設定温度は 18~20℃を自慢にしましょう。また、ストーブなどの暖房器具の近くでふざけたりすると、やけどをしたり火事につながります。紙などの燃えやすいものを暖房器具におくのも危険です。

### こまめな換気

長時間、閉め切った部屋にいますと、ホコリや細菌などで空気がよごれてしまいます。また換気をしないと、部屋に二酸化炭素がたまってしまい、頭痛や気分が悪くなる原因になります。1時間に1回は空気の入れ換えを行いましょう。



### 低温やけど

高温のものではなく、心地よいと感じる 40~50℃くらいのものに長時間触れることで起こるやけどです。湯たんぽやカイロ・こたつなどで起こる可能性があります。

皮膚の状態を見ながら、使用しましょう。



### 湿度の管理

湿度が低いと、病気のウイルスが空気中に浮遊し、体の中に吸い込みやすくなります。また、のどや鼻の粘膜が乾燥するとかぜなどを引きやすくなります。加湿は 50~60%を自慢にしましょう。

家に加湿器がないときは、ぬらしたタオルや洗濯物を干すだけでも加湿することができます。

