

The

健康応援隊!

たばこ

自分の将来の健康のため

現在習慣的に喫煙している人の割合は20.1%で、性別では男性32.4%、女性9.7%です。前年に比べて男性は変わらず、女性は増加しています。年齢では、30歳代が男女とも多くなっています。(平成23年国民健康・栄養調査)

喫煙者のうち、タバコをやめたいと思っている人は35.4%です。タバコを吸っている人のうち3分の1は禁煙したいと思っているのです。しかし、禁煙をしようと思っても、きっかけがつかめず、吸い続けているという人も多いかもしれません。

タバコをやめたいと思っているAさん(47歳)。20歳代から吸い始め、1日20本。今、禁煙したいと思ったのは、「自分の健康のため」と話します。身近に病気になる方を見て、将来の自分の身体が心配になったそうです。今までも何度か禁煙にチャレンジしていましたが、長続きしなかったと言います。

禁煙を決意したら、実行に移していきましょう。まず、禁煙の理由を明確にして、意志の確認です。Aさんの場合、

禁煙はそう簡単に達成できるものではなく、何回も挑戦した後に達成した人が多いようです。あきらめず、多量にトライして、自分や周囲の方にとって健康な生活が送れると良いと思います。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

平成25年度スタート
か 考え すす 進め 未来へ!
五霞中学校

平成25年度がスタートして2か月が経ちました。五霞中生244名、教職員30名が今年も元気ががんばっています。本校では「夢を持ち生きる力に満ちた五霞中生を育てる」の学校教育目標達成に向け「五つのかすみ」を合言葉に今年度も様々な教育活動を展開していきま



すので、ご支援のほどよろしくお願ひします。

〇体験からの気づきを大切に

先日の授業参観において、2年1組石塚芳朋学級では理科の授業を行いました。「ホットケーキが膨らむ秘密を調べよう」をテーマに授業が展開されました。授業のなかでは

保護者の皆さまの協力を得て実際にホットケーキを焼いてみました。五霞中学校では体験から学ぶ授業づくりを大切にしています。楽しい中にも皆さんの気づきのある授業となりまして。保護者の皆さまにもご協力いただきありがとうございました。



〇生徒の個性を伸ばす部活動

4月末に「道の駅ごか」の8周年記念イベントが行われました。わが校から吹奏楽部が出演させていただきました。雨天にも関わらず皆さんの応援をいただき大変ありがたかったです。吹奏楽部は各方面で活躍しており各種お祭り等への参加や老人ホームへの慰問等精力的に活動しています。このような機会を与えてくださった皆さまに心より感謝いたします。吹奏楽部をはじめ本校では、13の部活動を設置し活動に励んでいます。部活動は中学校生活の大きな柱と考え、子どもたちの持っている個性を最大限に伸ばすとともに、礼儀や協力する心など精神面の成長もできるような取り組みを行います。

〇主体性と奉仕の心でボランティア遠足

この行事も今年で3年目を迎えます。うらかな春の一日を生徒と先生でゴミを拾いながら歩きます。

今年には堤防工事等の関係で昨年とは行き先が変わりましたが、本当に充実した一日を過ごすことができました。道々でお会いする地域の方々から「苦勞様」という言葉をかけていただきました。子どもたちも嬉しそうに「こんにちは」と返していました。地域の方々とも触れ合えた素晴らしい一日となりました。この日のお弁当は特に美味しく感じました。

