

The

健康応援隊!.....♡

タバコと健康

もう何年もタバコを吸っているのだから、今さら禁煙なんて...と思っていないませんか。

習慣的にタバコを吸っている方が、禁煙を始めると、その直後から身体が健康の回復に向けて動き始めます。

- ・20分後 血圧と脈拍が正常に
- ・8時間後 血液中の酸素濃度が上がる
- ・24時間後 心臓発作の危険性が減る
- ・2日後 匂いと味の感覚が良くなる
- ・3日後 呼吸が楽になる
- ・肺活量が増える
- ・2週間後 体の血液の流れが改善
- ・3カ月後 肺の機能が上がり、息切れが軽減

10年から15年後には、さまざまな病気にかかる危険性が、非喫煙者と同じくらいに近づいてきます。

体への効果だけではありません。

○タバコを吸う場所を探す必要がなくなる

○タバコ分のお金を他に使える
○服や口のタバコ臭から解放される

○受動喫煙の害から、家族を守ることができる
など、メリットがたくさんあります。

平成22年国民健康・栄養調査の結果によると、習慣的にタバコを吸っている人は、男性32.2%、女性8.4%で、前の年よりも減ってきています。そのうち、やめたいと思っています人は37.6%という結果でした。
タバコは健康によくないと分かっているにもかかわらず、禁煙が続かないのは、タバコに含まれる有害物質「ニコチン」のせいです。意思の弱さではありません。

タバコを吸っている本数や年数など、一定の基準を満たすと、禁煙外来のある病院では、保険診療として治療を受けることができます。

禁煙の効果はその日から現れてきます。1回のチャレンジで成功する人は稀です。成功するまで何度でも、チャレンジしてみてください。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

体験が人を育てる



五霞東小学校



新学期が始まり、様々な行事がスタートし、子どもたちはたくさんさんの体験を積み重ねました。
体験学習のねらいは、体験を通じて学習者が自ら何を気づくかということにあります。したがって、必ず正解があるということではなく、その体験の過程のなかで、何に気づき感じ、そして行動し、自他を理解して自分自身の変容を促すことを目指しています。いくつか行事の様子をお伝えします。

2年 大関 菜月

おやまえきで、はじめてでん車のキップをかいました。じぶんでかうのがはじめてです。でん車にのるときは、どきどきしました。うんてんしさんが見えました。はんの友だちと行って、すごく楽しかったです。



鎌倉での班別行動では、地図が読めるだろうか、班の人からはぐれないだろうかと心配しました。でも当日は、地図が分からない時は、近くの人に聞き、はぐれそうな所は、みんなでおたまってということをがんばりました。そうしたら、計画通りの所へ行けました。男女で協力してできたので一生の思い出です。

6年 木村 雪乃



3年 園田 優羽
つくば山にのぼって、たくさんうれしかったことがあります。一つ目は、岩にのぼれない時に、めいさんとみゆうさんにたすけてもらったことです。二つ目は、すべっちゃった時に、「だいじょうぶ？」と声をかけてくれたことです。三つ目は、ちよう上についた時です。とてもつかれたけど、「やっとついた!」と思いました。四つ目は、みんながケガなく帰ってきたことです。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長(直通)
FAX 84-1550
●総務課広報担当
☎84-1111(内線227)

7月の納税		納期限: 7月31日(火)です	
固定資産税	2 期	町民税務課	税務G 内線252
国民健康保険税	1 期	町民税務課	税務G 内線253
後期高齢者医療保険料	1 期	町民税務課	税務G 内線252
介護保険料	1 期	健康福祉課	高齢者支援G 内線239
保育料	7 月分	健康福祉課	社会福祉G 内線237
学校給食費	4 期	教育委員会	学校教育G ☎84-1462

人口と世帯		※()内は前月比
総人口	9,345人	(-3)
男	4,681人	(-7)
女	4,664人	(+4)
世帯数	3,118世帯	(±0)
(6月1日現在 住民基本台帳から)		