

## 禁煙しませんか?

昨年10月にたばこが大幅に値上がりし、禁煙を宣言した方も多かったですね。今も、継続できているでしょうか?春は、歓送迎会などお酒を飲む機会も多く、禁煙していたのについて吸ってしまったという方もいたと思います。

禁煙したいのに、なぜ禁煙できないのでしょうか。それは、意志が弱いからではなく、たばこの煙に含まれるニコチンに強い依存性があるからです。そのため、禁煙を成功させるにはちよつとしたコツがいります。上手に利用して、たばこのない生活を実現しませんか?

### ●薬を上手に使う

市販のニコチンパッチやガムのほか、ニコチンを含まない飲み薬もあります。飲み薬は医師の処方せんが必要となります。

禁煙治療に保険が使える医療機関も増えてきました。

### ●生活習慣を変える

食べ過ぎない・酒類を控える・食後はすぐに食卓を離れる・睡眠

不足を避けるなど。  
ストレスを避けることも大切です。

### ●禁煙しやすい環境づくり

たばこや灰皿を処分する・吸いたくなる場所を避けるなど。

家族や周囲の人に禁煙を宣言することも成功のコツです。

### ●吸いたくなったら代わりの行動をとる

冷たい水を飲む・深呼吸する・砂糖不使用のガムを噛む・体を動かすなど。

禁煙してよかったことを考えることもいいですね。

禁煙を始めると、咳や痰が止まる、味覚や嗅覚が戻って食事がおいしくなるなど、すぐに感じられる効果もあります。長期に禁煙が続けば、肺がんや心臓病など病気のリスクも下がります。

『禁煙したい』という気持ちがあれば、必ず成功できます。一人では難しいと思ったら、保健センターの禁煙支援をご利用ください。毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。この日から始めてみてはいかがでしょうか?

(健康福祉課 保健師)

## 学校コーナー

### 1年生 昔遊びを体験

五霞西小学校

1年生が生活科の学習で、地域の方々に手伝っていたいただき、こままわしやあやとりなど、「昔遊び」を教わりました。  
普段とはちがった貴重な体験ができ、大変楽しい時間を過ごすことができました。  
このような体験をすることで、学校目標の「生きる力に満ちた人間性豊かな 五霞西小の子ども」たちを育成することにつながると感じます。

#### 児童たちの感想から

ぼくは、あやとりがいちばんおもしろかったです。だけど、けんたくんのおばあちゃんにやさしくおしえてもらったので、すごくうれしかったです。けんたくんのおばあちゃんがまた、あやとりであそぼつねっていつてくれました。

わたしは、おかしあそびをしました。さいしよは、こまをやりました。おもしろくないと、しらいせんせいとやりました。たのしかったです。じょうずにできなかったけど、たのしかったです。また、やりたいです。



こまがまわったよ!



あやとりを教わりました



昔のお話に夢中です。

おかしあそびで、あやとりが1ばんたのしかったです。ほっきがおもしろかったけど、なんかいかおしえてもらったら、おほえることができました。ほかのこまや、おはじきもピーだまもたのしかったです。また、やりたいです。

わたしは、おかしあそびで、さいしよにこまをやりました。おもしろかったです。だんだんできるようになりました。うれしかったです。また、やってみみたいです。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

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



5月の納税

納期限: 5月31日(火)です

軽自動車税 全期 町民税務課 税務 G 内線251  
保育料 5月分 健康福祉課 社会福祉G 内線237  
学校給食費 1・2期 教育委員会 学校教育G 84-1462

人口と世帯 (4月1日現在)

総人口 9,457人(-47)  
男 4,750人(-21)  
女 4,707人(-26)  
世帯数 3,049世帯(-8)  
※( )内は前月比