

The 健康応援隊!.....♡

ママ、パパたばこを吸わないで

本町の喫煙率は県平均を上回っていることを平成26年5月号でお知らせしました。たばこが健康に悪いことは誰もが知っていることです。では、大人がたばこを吸うことで、子どもにどのように影響するか具体的に考えてみましょう。

妊娠中の母親が喫煙すると早産や流産、低出生体重児となる危険が高くなります。ニコチンや一酸化炭素により、お腹の中の赤ちゃんが低酸素状態になること、臍帯の血流が悪くなるのが原因です。生まれてからも、乳幼児突然死症候群（SIDS）の発症が高まることは知られていますが、中耳炎や肥満、糖尿病等の代謝異常、学習障害や行動障害を起こすリスクも高まるという報告もあります。また、受動喫煙により、喘息等の慢性呼吸器疾患の発症率も高まります。

たばこの害については、学校においても保健の授業で学習します。しかし、両親が喫煙者の場合、その子どもも喫煙者になる率が高いとする調査もあります。喫煙開始年齢が若いほど、重いニコチン依存症になりやすく、心筋梗塞や脳梗塞、様々ながんを発症する危険が高くなります。「たばこ病」と言われる慢性閉塞性肺疾患（COPD）が進行すると呼

吸不全となり、日常生活においても酸素吸入が必要となります。

また、将来妊娠を希望している女性においても喫煙は、卵子の質や排卵機能を低下させます。

たばこには発がん性物質を含め、7,000種類の有害物質が含まれており、副流煙は主流煙に比べ2〜4倍多く有害物質を含んでいます。次表はその有害物質が、他にどのような製品に含まれているかを示しています。家族やこれから生まれる赤ちゃんを思えば、「自己責任でたばこを吸っている」とは言えないはずですよ。

たばこの煙に含まれる主な有毒化合物

タバコの煙に含まれているもの	左の物質が含まれるもの
アセトン	ペンキ溶かし
ヒ素	蟻駆除剤
ブタン	ライター用燃料
カドミウム	電池
一酸化炭素	車の排気ガス
DDT	殺虫剤
ホルムアルデヒド	防腐液
シアン化水素	死刑のガス
メタノール	ロケット燃料
ニコチン	ゴキブリ駆除剤
フェノール	便器消毒剤
プロピレングリコール	不凍剤
トルエン	工業用溶媒
塩化ビニル	プラスチック

出典『たばこの煙から子どもたちを守るには』日本語版（発行/国際対がん連合）より

（健康福祉課 保健師）

学校コーナー 1年間で頑張ったこと



1年生でがんばったこと

1年 田中 翔

ぼくは、1年生でがんばったことが2つあります。1つ目は、なわとびです。れんぞくで、にじゅうとびができるようになりました。学校では、1月になわとび大会がありました。じきゅうとびでは、「ひっかかったらおしまいだ。」と思ってきんちようしてしまいました。



でも、金メダルがもらえたので、とてもうれしかったです。こんどは、はやぶさにもちようせんしてみたいです。

2つ目は、ピアノのれんしゅうです。なんどもれんしゅうをして、あたらしいきよくがひけるようになります。うれしくてたのしくなります。

2年生でがんばったこと

2年 猿橋 圭伍

ぼくが、2年生でがんばったことは、かけ算九九です。はじめは名人になることをめざしてがんばっていました。でも、い

つきに名人にもたつ人にもなれそうな気がしました。お母さんからも、「がんばれば、きつとできる。それは、すごいことだよ。」

と、おうえんしてもらいました。でも、にがてなだんがでなかつた時は、くやしくて「もう、いや。」とやる気がなくなつた時もありました。そんな時は、お兄ちゃんがやさしく教えてくれました。そして、いっしょに名人とたつ人になりました。先生からしょうじょうをもつた時は、うれしくて家族みんなに見せてほめてもらいました。あきらめないで毎日がんばってれんしゅうしてよかったです。

4年生でがんばったこと

4年 江森 優惺

ぼくは、4年生でがんばったことが2つあります。

1つ目は、持久走大会です。ぼくは、1年生から3年生までずっと3位でした。今年は1位になれるようにがんばって練習をしました。結果は2位でしたが、1つ順位を上げられたので良かったです。

2つ目は、なわとび大会です。ぼくは、なわとびが苦手でした。今まで1回も持久とびに成功したことがありませんでした。今年は成功できるようにがんばり、何とか成功することができました。

こうやって努力すればできるようになるといことがわかりました。これからも、できないことを、あきらめないで、努力していこうと思います。

