

喫煙、見直しませんか？

愛煙家のみなさん、「喫煙はストレスの解消になる。吸い続けたほうが健康にいい」と思っていますか？

たばこを吸ったあとに「ストレスが解消された」と思うのは、体内にニコチンが入ることで、ニコチンの離脱症状（イライラや集中できない、落ち着かないなどの禁断症状）が消えることをストレス解消と錯覚しているのです。

なかには、やめようと思いつつ、なかなか禁煙できないという方もいると思います。なぜ、やめられないか。これは、たばこに含まれるニコチンに強い依存性があるからです。たばこを吸うと、ニコチンが3秒後に脳に到達します。すると、ドーパミンなど脳の神経伝達物質が分泌され、満足感を得ます。たばこを吸い続けると、脳がなまけてドーパミンが出にくくなるのですが、ニコチンが体内に入ると刺激され、分泌されます。そのため、一定のニコチンがないと不安になり、たばこが吸いたくてたまらなくなります。これがニコチン依存症です。

喫煙はがんの発生原因であるだけでなく、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中を招きます。また、気道に炎症を起し呼吸機能が低下する慢性閉塞性肺疾患（COPD）の主

要な原因でもあります。

たばこをやめると、禁煙年数に比例して肺がんや心筋梗塞になるリスクが減り、もともとたばこを吸わない人のレベルに近づくことができます。現在は、禁煙も健康保険の対象となり、禁煙のための薬なども処方されるようになりました。ニコチン依存度が高い方は、禁煙外来で相談することをおすすめします。保健センターでも、禁煙の相談やサポートを行っています。いつでも、ご相談ください。

禁煙すると、さまざまな離脱症状が現れます。しかし、禁煙して3日間（72時間）経つと、ニコチンは完全に体から抜けます。それに伴い、つらかった離脱症状もなくなります。まずは、72時間チャレンジしてみてくださいか？

（健康福祉課 保健師）



学校コーナー



五霞西小学校

1学期のスタート

4月6日、平成29年度の第1学期がスタートしました。

児童を代表して二人の児童が1学期の抱負を発表しました。

◇4年生 大谷美葵さんの発表

私は、頑張りたいことが4つあります。1つ目は、委員会活動です。保健委員会に入って学校の中心となるような仕事をしたいです。2つ目は、運動会の鼓笛です。リコーダーを自信を持って演奏できるようにしたいです。3つ目は、学習です。学校では授業をよく聞き、家でもたくさん復習をしたいです。4つ目は、生活面です。今年目標を漢字一文字で「麗」に決めました。環境をきれいに整えていきたいからです。

4つのめあてを忘れずに責任を持って頑張りたいです。



4年 大谷美葵さん

◇6年生 山本夏鈴さんの発表

私は、これからの一年間、3つの目標をもって生活していきたいです。1つ目は、たくさんある学校行事で

す。最高学年として小学校最後の学校行事を盛り上げていきたいです。2つ目は、学習です。自主学習に励み、しっかりと学力を身につけたいです。3つ目は、最高学年として下級生にお手本となる生活を心がけることです。6年生は、学校生活の中で中心となって活動することになります。私たち6年生が五霞西小学校をリードして行く立場であることを忘れず、一生懸命頑張りたいです。

私たち6年生にとって今年、小学校最後の一年間です。一日一日を大切に生活し、友達と一緒に思い出に残る一年にしていきたいです。



6年 山本夏鈴さん

4月7日には、桜の花が満開に咲き誇る中、入学式が行われました。男子12名、女子14名、合計26名が五霞西小学校の一員となりました。

びかぴかのランドセルを背負い期待と不安が入り交じる中、わくわく、どきどきで五霞西小学校の門をくぐりました。

担任の先生に名前を呼ばれると元気な声で「はい」と返事ができました。早く学校生活に慣れてみんなと仲良く過ごしましょう。

