

喫煙、見直しませんか？

喫煙者のみなさん、「禁煙はしたいけど、長年たばこを吸っているのだから禁煙なんて...」と思っ

ていませんか。習慣的にたばこを吸っている方が、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あがる
- ・ 8時間後 血液中の酸素濃度が減る
- ・ 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 体の血液のながれが改善
- ・ 3か月後 肺の機能が上がり、息切れが軽減

10〜15年後には、様々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。

禁煙は、自分自身への効果のほか、受動喫煙の防止になります。受動喫煙とは、自分の意志とは関係なく、周囲のたばこの煙を吸い込むことです。たばこの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」、たばこの火のついた先か

ら出てくる「副流煙」、喫煙者から吐き出される「呼出煙」の3種類がありますが、周囲の人が吸い込む副流煙はフィルターを通していないため、本人が吸い込んでいる主流煙より多くの有害物質を含んでいます。喫煙者はたばこの煙が健康に及ぼす危険性を理解し、家族や周囲の人達への配慮をする必要があります。

いざ、禁煙を始めただけで、なかなか続けることができないこともあるかと思えます。それは、タバコに含まれる有害物質「ニコチン」が麻薬と同じような仕組みで強い依存を引き起こしているからです。意思の弱さではありません。

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。健康支援室でも、禁煙の相談やサポートを行っています。お気軽にご相談ください。



(健康福祉課 栄養士)

学校コーナー



五霞東小学校



運動会が終わって間もない、五月二十九日に猿島郡小学校陸上記録会が行われました。六年生が出場した記録会ですが、運動会の練習に並行して、陸上の練習にも取り組んできました。本番当日は、天候にも恵まれ、出場した選手誰もが持てる力を十分発揮することができたことと思います。

堀越 綾菜さん

五月二十九日に陸上記録会がありました。いろいろな学校の人がいて緊張しました。私はハードル走に出ました。最後の五組目だったので、とてもプレッシャーがありました。

応援する声が聞こえていい感じにゴールに行けました。学校での一年生から五年生に応援してもらったのを思い出して、走り抜けてたくさんの人たちに応援してもらえてうれしかったです。練習の時は跳べなくてたおしてしまい、この会場に来るまでは、全部たおしてしまうかなと不安に思っていました。当日は跳べました。すごくうれしかったです。いろいろなことで

んばろうという気持ちになりました。みんな笑顔で終わったので、六年生の思い出にもなりました。そして、他の小学生たちと交流できたので楽しかったです。

中島 陸翔さん

僕が一番頑張ったことは、応援です。人一倍声を出すように心がけ、友達の番がきました。周りの人に負けないように声を出し、熱くなりました。だけど、誰よりも速い友達が3、4位でした。これはいけないと思った僕。応援が足りなかったのだと思いました。次のリレーでは、もっと大きな声で応援しようと思いました。そして、力いっぱい「がんばれー」と応援すると、みんな上位を保ち、3位でした。すごく速かったです。

次に頑張ったことがあります。それは、個人種目ボールスローです。他の学校の人は35mを超えていて驚きました。でも、僕の友達は、40mを超えていてすごいと思いました。とても楽し

