

平成31年2月19日



花粉症の人にとっては、とてもつらい時期がやってきました。今年は、花粉の飛散量（花粉がとぶ量）が例年を上回ると予想されています。

対策として、マスクを使用することが多いと思います。マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約1/3～1/6に減らすことができるといわれており、特に鼻の症状が気になる方に効果的です。

また、睡眠をよくとること、規則正しい生活習慣を身につけることは正常な免疫機能を保つために重要だといわれています。夜更かしをせず、早く寝ることは花粉症対策としても大切なですね。



「こころのかぜ」ひいていませんか？

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いて、あた
 かい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの「こころ」は元氣
 ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、「こころ」も
 つかれたり、からだの具合が悪くなることがあります。

そういうときは、**こころとからだ**を^{やす}休めて、リラックス
 しましょう。右にあげた4つのことを^{ため}試してみたり、家族^{かぞく}
 や友だち、先生など身近な人に^{とち}話^{せんせい}を^{みちか}聞いてもらったり、
^{しゅみ}趣味に^{ねっちゅう}熱中したり…。自分に合った^{じぶん}ストレス^あ解消法^{かいしょうほう}を見
 つけられるといいですね。

ほ"ーとする



とも
友だちとあそぶ



たっぷりねる



ほん　　よ
本を　読む



喫煙防止教室が開催されました

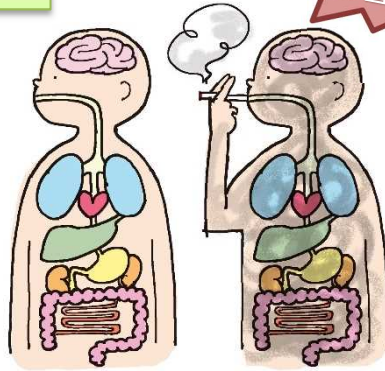
1月29日（火）に保健師さんによる喫煙防止教室が開かれ、5年生が参加しました。たばこの有害性やたばこが与えるからだへの影響について学びました。

たばこを吸うとどうなるの？

がんなどの様々な疾患に
なりやすくなる

口がくさくなる

歯の黄ばみ・歯肉炎



頭のはたらきがにぶる

息切れがする

肌荒れ・しわ・しみ

たばこの三大有害物質

【ニコチン】

タバコがやめられなくなる原因物質。
血管を収縮させ、
血圧の上昇を引き起こす。

副流煙

【一酸化炭素】

血液中のヘモグロビンと
結びついて酸素の運搬を
阻害。細胞の酸素欠乏状態
をもたらす。

【タール】

肺や口腔内等にべったりと
くっつく、いわゆる「ヤニ」。
発がん性物質が含まれている。

→ 主流煙

これらの有害物質は、主流煙（口から吸い込む煙）よりも副流煙（点火部から立ちのぼる煙）に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。



★こどもたちの感想より★

- ・たばこをすったら、すった人も他の周りの人も悪い影響があることがわかりました。
- ・たばこをすっても「良いことはなにもない」とわかっているのに、すい始めたら止められないのは、たばこの怖いところだと思いました。
- ・うちの人がすっているから、今日わかったことを教えて「やめようかな」と言ってほしいです。
- ・もし「たばこをすおう」とさそわれても、しっかりとことわれる人になりたいなと思いました。

たばこは、「百害あって一利なし（悪いことばかりで良いことはひとつもない）」です。じぶんや家族の未来のために、「吸わない」「さそわれても断る」ことを大切にしてほしいと思います。