

保健だより5月号



2013年5月8日発行
松山聖陵高等学校 保健課



青葉、若葉、風薫る…すがすがしいイメージの言葉で表されるように、5月は、1年のうちでも過ごしやすい時期。新緑のパワーをもらって、いろいろなことにがんばれそうな気がしてきます。

新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたな、と思ったら、早めに休養を。

呼吸を整える

ストレスがあつたり、緊張している状態のときは、呼吸は浅く・速いものになります。反対にリラックスしているときは、深く・ゆったりとしたものになります。

意識して、深く・ゆったりと呼吸することによって、リラックスすることができます。



① おへその下に手を当てて、体の力を抜いたまま、口からゆっくりと息を長く吐いていく（下腹部をへこませる感じで）。

② 苦しくならないところで、下腹部をふくらませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていく。

①～②を5～10分行う

5月31日 世界禁煙デー

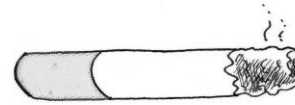


タバコは毎年、世界で500万人以上の命を奪っています。その1割は、非喫煙者。彼らは、副流煙を吸い込むことで、タバコの被害を受けているのです。

たばこの害

たばこの煙の中には…

化学物質が**4,000**種類以上
そのうち有害物質は**200**種類以上
発がん性物質は**60**種類



ニコチン

体内の血管を細くして、心臓に負担をかける。依存症の原因になる。

タール

様々な有害物質が混じり合ったものの総称。発がん性物質は数十種類。低タールでも発がん性の危険はほぼ変わらない。

一酸化炭素

赤血球に結びつき、酸素の運搬能力を低下させ、息切れを起こしたりする。

微細粒子

刺激によってせきやたんを引き起こす。

化学物質ってなに？

化学反応によって人工的に作られた物質のこと。私たちの生活はたくさんの化学物質に囲まれています。例えば、殺虫剤やトイレの芳香剤、洗剤、プラスチック製品や家電製品にも入っています。農薬や除草剤、大気中にも様々な化学物質がひそんでいます。

化学物質によって今の便利な生活がありますが、もともと自然界にはなかった物質なので、生き物に悪い影響をおよぼす有害なものが多いのです。生活の中で少しずつ体内に入り、長い時間をかけてたまっていき、異常が出ることがあります。花粉症やアレルギーの原因にもなります。



それ勘違い

たばこで頭はスッキリしません！
ニコチン依存症によって、たばこを吸えない間のイライラが、たばこを吸った時だけ、一時的にスッキリしたように感じるだけです。



たばこの煙に含まれる化学物質

化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

新聞記事より

喫煙で寿命10年縮まる 日英、日本人を60年以上調査

たばこを吸うと寿命が8～10年縮まることが、放射線影響研究所（広島市）や英オックスフォード大による調査で分かった。日本人約6万8千人を分析。未成年でたばこを吸い始め、吸う本数が多い人ほど死亡リスクは高かった。

未成年でたばこを吸い始めた男性（1920～45年生まれ）の72%は70歳まで生きた。一方、同じ年代でたばこを吸わない男性の72%は78歳まで生きた。たばこで寿命が8年縮まったことになる。女性は、寿命が10年縮まっていた。（朝日新聞 2012.10.26）



（参照：日本学校保健研修社「健」2013-5月号）