



名西高等学校 定時制 保健厚生課 令和 5 年度 5 月号

ゴールデンウィークはどうでしたか?心と体のリフレッシュはできましたか?連休中の楽 しかった話を聞かせてくださいね♪新学期が始まってⅠヶ月が経ち、疲れがどっと出てく る時期です。自分の心にも体にも優しくしてあげましょう☆

# ☆5月31日は世界禁煙デーです☆





喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、 喫煙者が吸って吐き出した「呼出煙」、 火がついたタバコの先から立ち上る 「副流煙」があります。

「ニコチン」には強い依存性があり、 「タール」には発がん物質が多く含まれ、 「一酸化炭素」は体を酸素欠乏状態にします。





タバコを消した後も 喫煙者の髪や服、 ソファやカーテンなどに 残留する化学物質を 吸入することです。 「残留受動喫煙」とも 呼ばれています。





# タバコのギモン~5月31日·世界禁煙デー~



### Q. ELTS 害があるの?

タバコに含まれる有害な化学物質 A タバコに含まれる有害な化学 は約200種類。主なものは… ニコチン:タバコがやめられなくなる、 血管を収縮させる、心臓に負担をかける タール:発ガン物質が 多く含まれている

-酸化炭素:血液が酸素を

運ぶ働きを妨げる、動脈硬化 🤎 を促進する …などの害があります。



ニコチンの依存性による害です。 A ニコチンの依存性による害です。 ● ある程度の期間にわたってタバコ を吸っていると、血液中のニコチン濃度不 足で『イライラする』『落ち着かない』と いった症状が出るようになり ます。また、習慣的に吸って いると、ニコチン濃度に関係 なく反射的に吸いたくなって しまうようになります(心理



A・タパコの煙には、主流煙(吸い口から出る)と副流煙(先から出る)があります。副流煙はタパコを吸わない人 も、誰かが吸っていれば自然に吸い込んで しまいます(受動喫煙)。さら に、ニコチンやタールなどの 有害物質は副流煙のほうに より多く含まれています。服 🗞 などにつくヤニの臭いもいい ものではありません。



「ニコチンやタールが軽いタバコで、 ▲ 「ニコチンやタールが軽いタバコで、 1回だけなら影響が少ないし、すぐ やめられそう」などと考えがちですが、も し、それで満足できなかったら? また 喫煙習慣のある人が軽いタ バコに変えても、体が慣れて しまっていて、かえって吸う 本数が増え、健康への悪影 響が逆に増えてしまう場合 もあるそうです。

## 自分に合ったリラックス法を見つけよう

緊張や疲れの原因が人それぞれであるの と同じように、それをほぐす方法も様々 です。いくつか紹介しますので、参考にし てみてくださいね☆

- ・よく眠る ・運動する ・笑う
- ・好きなものを食べる ・本を読む
- ・音楽を聴く ・泣く
- ・お風呂に入る ・散歩をする
- ・ストレッチをする ・深呼吸をする
- ・友達や家族、先生など身近な人と話す など、色々試して自分に合う方法を 探してみましょう!





C \*

