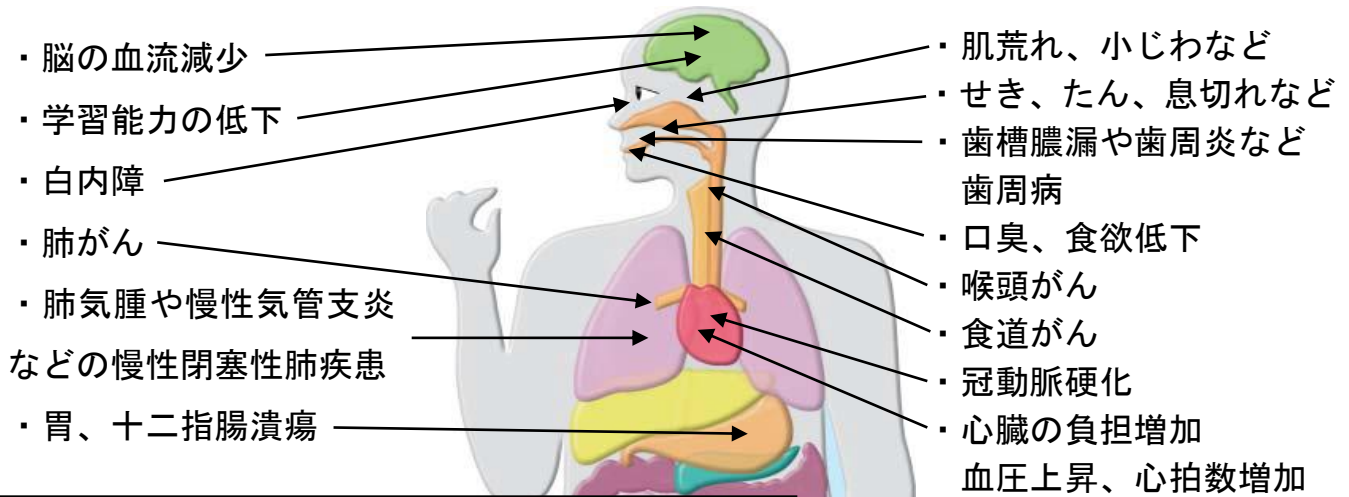


 **5月31日は「世界禁煙デー」**

5月31日～6月6日は「禁煙週間」

毎年5月31日は、「世界禁煙デー」です。世界保健機構（WHO）が禁煙を推進するために制定した日です。日本ではこれに合わせて5月31日～6月6日までを「禁煙週間」と定めています。皆さんもこの機会に、自分と大切な人の命と健康を守るため、禁煙について考えてみましょう。

たばこは身体のさまざまなところに害を及ぼします



●長期間続けた時の影響

- ・喫煙関連3大疾患「がん・虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）・慢性閉塞性肺疾患（肺気腫や慢性気管支炎など）」になりやすい。
- ・せき・たんが多くなり、呼吸器に障害が起きやすい。
- ・歯槽膿漏や歯周炎など歯周病になりやすい。
- ・眼のレンズがにごる白内障になりやすい。
- ・その他、胃などの消化器をはじめ、多くの病気を引き起こす。

●すぐにあられる影響

- ・口臭、髪や服へのおいが付着する。
- ・肌の老化を促進したり胃潰瘍の原因となる。
- ・血管を収縮させる。
- ・脳の働きを変化させて、学習能率が下がる。
- ・心臓の負担を増加させる。

タバコの3大有害物質



一酸化炭素
ヘモグロビンと結合して酸素の運搬を妨げ、血管を傷つける

ニコチン
血管が収縮し、血液の流れが悪くなる

タール
60種類以上の発がん性物質が含まれている

この他に有害物質が200種類以上



2022年4月、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、20歳未満の喫煙は、引き続き禁止されています。

未成年はどうしてたばこを吸っちゃいけないの？

たばこをやめられなくなりやすい

若いうちからたばこを吸い始めると、重度の「ニコチン依存症」になりやすく、禁煙が難しくなります。

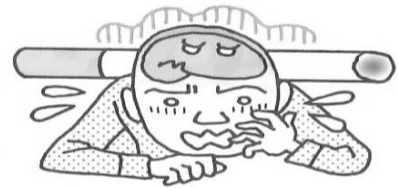
たばこを吸ってニコチンで
きもちよくなる



ニコチン依存症って？

ニコチンとは…たばこの煙に含まれ、たばこをやめたくてもやめられない「依存症」になる原因。

ニコチンが足りなくなって、イライラしたり集中力が落ちたりする（禁断症状）



病気や死亡の確率が高くなる

たとえば肺がんの死亡率は、未成年で喫煙を始めた人のほうが、成人してからたばこを吸っている人よりも高いです。非喫煙者と比べると、およそ5.5倍。

からだがかたくなる

酸素がからだや脳にいきわたらなくなり、成長に影響が出たり、スポーツや勉強で力を発揮できなくなったりします。

法律で禁止されている

「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのは知っていますね。周りの大人…たばこを売った人や、自分のお父さん・お母さんなどが罰されることがあります。



6月10日は「こどもの目の日」～「はぐくもう！6歳で視力1.0」

日本眼科医会によると、子どもは一般に6歳くらいまでに視力1.0になるとされています。視力1.0に届かない「弱視」の早期発見・治療や、低年齢化する近視発症の予防にとって、「6歳。視力1.0」というのが大切な節目だとして、「6歳」の「6」と「視力1.0」の「1.0」を日付に置き換えた6月10日が、『こどもの目の日』として制定されました。

デジタル端末を使う際の注意点

姿勢よく椅子に座り、画面から目を30センチ以上離す

30分に1回は画面から目を離し、遠くを20秒以上見る

遅くとも就寝の1時間前には使用をやめる

明るい部屋で使い、夕方や夜は画面を少し暗めにする

令和4年度学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の小学生は37.8%、中学生は61.2%、高校生は71.5%といずれも過去最多を更新しました。（宝達中はR6年4月結果55.5%です）。低年齢で近視になると大人になるまでに強度の近視になる可能性が高く、中高年以降、緑内障や網膜剥離、近視による網膜の病気になるリスクが高まります。皆さんは、小さい頃から生活や教育の中でデジタル端末を使用してきました。今後も、使用上の注意点を守って近視発症や近視の進行を予防しましょう。