



No.13

令和5年2月3日

小松市立日末小学校

保健室

2月4日は立春です。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

タバコは周りの人の方が危険！？

1月26日に、6年生対象の薬物乱用防止教室がありました。学校薬剤師の田中先生に講師として来ていただき、タバコの害や薬の服用について教えていただきました。タバコを誘われることがあっても、今回の講話を思い出し、自分や家族の健康のためにもきっぱりと断られるといいですね。

田中先生のお話



タバコの三大有害物質

- ① ニコチン・・・依存性がある
- ② タール・・・発がん性物質をふくむ
- ③ 一酸化炭素・・・全身を酸素不足状態に

⇒スポーツ選手は絶対にタバコを吸ってはいけない

タバコを吸う人より、周りで煙を吸う人のほうが害がある

タバコの害を知ってもらうために、タバコの値段を上げている国もある

日本では？ 1箱**580円程**

1番高いオーストラリアでは？ なんと1箱**3000円程**、日本の**約5倍**！

感想コーナー

田中先生の授業で、たばこの恐ろしさを学びました。自分だけでなく周りにいる人にも影響があるので、たばこを吸いたくないと思いました。また、肺が黒くなるのが怖いと思いました。もし、吸っている人が知り合いでしたら声をかけたいです。

私が1番びっくりしたのは、未成年でも吸ったことがある人がいるということです。タバコには3大有害物質の他にもたくさんの物質が入っているのでもしタバコを吸っている人がいれば、言って、1人でも多くやめてくれるようになってほしいと思いました。



20才未満でも少なからずタバコを吸っている人がいるということを知り、びっくりしました。また、子どもの方がたばこに含まれる有害物質の影響を受けやすいということなので、より危険だと思いました。



冬に流行しやすい感染症

県内、市内でも
流行っています。

インフルエンザウイルス感染症

インフルエンザウイルスが体の中でふえて、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛などがあらわれる。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎

生ガキを食べるなどが原因で突然の嘔吐、下痢、腹痛、発熱などをおこす。



水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



花粉症対策



スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気のことを花粉症と言います。季節性アレルギー性鼻炎ともよばれています。今年は2月上旬に関東で、2月下旬ごろには石川県でも花粉の飛散開始が予想されています。早めに対策を始めましょう。

自分でもできる花粉症対策



てあらうがい

玄関で花粉を払い落とす



花粉情報をチェックする

マスク・帽子・メガネをする

