

5/31 世界禁煙デー

日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019~2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス・タクシー・航空機）は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。



世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本はかなり遅れていますね。



それでもタバコ、吸いますか？

中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

	2000年	2014年
男子（中3）	5.2	0.5
（高3）	25.9	2.4
女子（中3）	1.3	0.1
（高3）	8.2	0.6 (%)

（厚生労働省）／「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

例えばー

- ・部活で息が切れる
- ・肌が荒れる
- ・痰がからむ
- ・髪や服にニオイがつく
- ・口臭がキツくなる

ダメな上に悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも。



おしっこをつくる 腎臓の話

私たちのからだの60%は水でできています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きているとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水とともに、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分

間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。



自分にも周りにもよくないのに…

禁煙が難しいのはどうして？

5/31は
世界禁煙デー

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。

ニコチンをとるとリラックス・落ち着く

ニコチン中毒

ニコチンが体の中からなくなるとイライラ・落ち着かなくなる

やめたくても簡単にはやめられなくなるのです。
「なんとなくかっこいいから」と軽い気持ちで手を出すと、後悔することになるかもしれません。

新学期が始まって、ひと月

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

