

えがお 冬休み号

平成23年12月22日
波崎第四中学校
保健室

長かった2学期も終わり、いよいよ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスにお正月と楽しい行事もあり、生活のリズムが不規則になりがちです。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんと適度な運動を心がけて、健康な生活を送りましょう。1月10日に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



↑↑保健室前の掲示物（白い歯は、治療が済んだ人。黒い歯は、まだ歯医者さんへ行っていない人。）

～歯科受診・眼科受診のお願い～

歯科検診でむし歯があり、歯医者さんへ行っていない人には、11月に歯科受診のお願い（黄色い用紙）を配付しました。冬休みは、歯医者さんで治療や指導を受ける良いチャンスです。冬休み中に歯医者さんへ行って、気持ちよく新年を迎えましょう！

また、10月に視力低下者を対象に視力検査を実施しました。視力の低下は、日常生活や学習等に支障をきたすことがありますので、早めの受診をおすすめします。

1年生喫煙予防教育を実施しました

去る12月13日に1年生を対象に「喫煙予防教育」を実施しました。今年度も筑波大学附属病院の阪本直人先生と医学生の方を講師にお招きしました。

<みんなに覚えてもらいたいこと>

1. **タバコの害について**：タバコは、吸っている人にも周りの人にも害がある。
2. **タバコはクセになる**：タバコを吸い始めるとやめるのは大変だ。
3. **きっぱりと断ろう**：タバコをすすめられても妥協せずにきっぱりと断ろう。

- ・1日にタバコを30本吸うと、タバコを**吸わない人より6倍も肺ガンになりやすくなります**。また、脳梗塞や心筋梗塞、肺気腫になりやすくなります。
- ・10代からタバコを吸ってしまうと**成績の低下や体力の低下が起こったり、大人になってから吸うよりもガンになりやすくなったり、やめにくくなったり**します。たった1本でも依存性があります。



- ・鼻をつまんで、息を吸って、吐いて～。タバコを吸っている人の肺を再現しているところです。みんな、とても息苦しそうでした。
- ・**タバコを吸った後、8時間ほどは吸った人の息から発ガン物質などが出ている**ということも学びました。

【1年生の感想より】

- ・タバコの害での死者が予想以上に多く、タバコの恐ろしさを知りました。
- ・肺に穴があいてしまうのが、とても怖いと思った。
- ・家の人にもやめたほうがいいというのをすぐに伝える。
- ・タバコを勧められたら絶対に断る。
- ・タバコを勧められたときの対応を覚えてもらったので、これから生かしていきたい。



←この2枚は、タバコを勧められた時の断り方を実際に演じている様子です。

<断り方のポイント>

1. **落ち着いて！**
2. **はっきりと！**
3. **きっぱりと！**
4. **堂々と！！**

