



令和3年度 5月  
宮水小学校 保健室



だんだんと日差しが強くなってきましたね。この時期は緑がきれいで景色に癒やされます。さて、  
新型コロナウイルス感染症の拡大で県独自の緊急事態宣言が出されましたね。また我慢の生活が  
始まりますが、逆に普段はできないことをして楽しみながら乗り越えましょう。運動不足にならない  
ように気をつけましょうね。5月30日は「ゴミゼロの日」、5月31日は「世界禁煙デー」です。これを  
機にゴミの捨て方やタバコについて考えてみましょう。

## 5月31日は世界禁煙デー

### すべてタバコで失うものです



#### 運動能力

タバコの中には、「一酸化炭素」というものが含まれています。この一酸化炭素は、全身に酸素をいきわたらせる力を低くします。酸素がないと息切れしやすく、運動でも力を発揮できません。



#### 集中力・考える力

一酸化炭素の影響で、脳にも酸素が行き渡りにくくなります。体で一番酸素を使うのは脳です。酸素が足りないと脳がうまく働かず、勉強に集中できなくなります。

#### 肌のツヤ

肌の老化を防いでハリをとってくれるビタミンC。タバコを吸うと、レモン半分ものビタミンCが失われてしまいます。



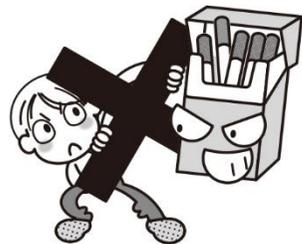
#### 白くて健康な歯

タバコには、「タール」というものも含まれています。そのタールのせいで白い歯も茶色になってしまいます。さらに、汚れもつきやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

#### お金

タバコ1箱の値段はだいたい500円くらい。コンビニならデザートが2個買える値段。漫画を買ってもおつりをもらえます。タバコ200箱の値段は10万円。10万円あれば海外旅行にも行けるし、おいしいディナーも楽しめるかもしれません。1日に10本吸う人なら約1年で、20本吸う人なら約半年で海外旅行を楽しめるくらいのお金を使っています。

### 「1本だけ・・・」が大きな落とし穴！



たばこは1本吸っただけで「もっと吸いたい！」とやめられなくなります。特に、大人になる前に吸ってしまうと、早いスピードで依存してしまいます。もし、誘われても、「NO!」と断る勇気を持ちましょう。

### できていますか？清潔な生活

体を清潔に保つことは、病気やけがの予防にもつながります。自分の生活を振りかえってみましょう。



はんかちとティッシュを毎日持ってきましょう。



つめを短く切ってきましょう。



下着を着てきましょう。



前髪が目にかからないようにしましょう。



毎日お風呂に入りましょう。

### 5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- 散歩中の犬が間違っ飲み込む
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れ込み、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

#### マスクの捨て方

- ひもを持ってはずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う

