



## 5月31日は世界禁煙デーです！

禁煙週間 5月31日(火)～6月6日(月)

WHOは、喫煙者は非喫煙者と比較して、**新型コロナウイルス感染症で重症となる可能性が高い**ことを報告しています。新型コロナウイルス感染症予防の感染対策とともに、たばこをやめることも考えてみませんか。



### 北海道の喫煙率は全国一、肺がんの死亡率も全国一<sup>(※)</sup>

鶴居村では特に女性における喫煙者割合が全国や同規模市町村と比べても高い傾向にあります<sup>(※※)</sup>。喫煙による健康被害については、がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患、心疾患・脳卒中などの循環器疾患等があります。また、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。妊婦や赤ちゃん、子どもへの影響として、流産、乳幼児突然死症候群、気管支喘息、身体発育の低下などがあります。

喫煙によって壊れてしまった肺はもとの元気な肺には戻りません。何年タバコを吸ってしようとも、この時、この時点での肺が、その後の人生の中で「一番元気」な肺であり、「今がやめ時」です！あなたとあなたの周りのかけがえのない「肺」を守りましょう！

(※)公益財団法人 北海道健康づくり財団喫煙率低下事業検討会(2019.3)

(※※)令和2年度北海道健康増進計画指標調査事業

### 「たばこと私たちの健康～すこやかに生きよう～」

@ 鶴居小学校

#### 釧路保健所による「未成年喫煙予防講座」

令和4年3月11日、6年生の保健「喫煙の害」の授業時間で釧路保健所の方による講座が行われ役場保健師も一緒に参加しました。視覚的に理解できるタバコの害や喫煙を勧められた時の実際の断り方等の話があり、喫煙予防について子どもたちは熱心に学んでいました。



### ◆◆◆授業後の生徒の感想と家族へのメッセージを一部ご紹介いたします◆◆◆

- ・タバコがここまで体に悪かったなんて知らなかった。より、タバコは吸わないようにしようと思った。
- ・大人でもタバコを吸っている人は、血管がすごく細くなったり、通らなくなったりすることがわかった。
- ・タバコは吸っている人以外のほうが受ける影響が思ったより多くてびっくりしました。
- ・タバコは体に悪いし、タバコを吸って将来つらい人生を送るのは嫌だから、しっかり学べて良かったです。
- ・タバコは体に悪い事しかない事を知った。吸ってなくても受動喫煙になってしまうのが嫌だなと思った。
- ・タバコは絶対にやめた方がいいと分かった。一回でも吸うと肺の色が変わってしまい、血管が収縮されることもあるからやめた方がいいと思った。タバコを知らない明るい未来にしていきたい。

<家族へのメッセージ>

「あまりタバコを吸いすぎないでね。癌とかになったら大変になるから。

苦しんでいる姿は見たくないから吸いすぎないでね」

「タバコは体に悪いから吸わないようにしようね、自分も吸わないから。それにお金が無駄だから」

「タバコは大人でも危ないからやめた方がいい」「パパにタバコをやめてほしいです」

### 3歳児歯科表彰 虫歯のない子

令和4年3月に行われた3歳児健診で「虫歯のない子」として表彰されたお子さんです。



中久著呂 菱沼 陸



支雪裡 千葉悠生



下幌呂 石塚えま



下幌呂 石黒友陽



鶴居市街 奥山結心