



5月31日は世界禁煙デーです！

禁煙週間 5月31日(水)～6月6日(火)

北海道の喫煙率は全国一、肺がんの死亡率も全国一(※)

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は、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挙げられます。

喫煙によって壊れてしまった肺は、元の健康な肺に戻ることはできません。「どうせ元に戻らないなら、やめてもやめなくても一緒じゃないか」と思う方も居るかもしれませんが、しかし、何年タバコを吸っていても、この時、この時点での肺が、その後の人生を含めて一番元気な肺であり、今がタバコのやめ時です！あなたとあなたの周りのかけがいのない「肺」を守るための一歩を、踏み出してみませんか？

(※)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)

子ども達もタバコについて考えました

令和5年1月17日、鶴居小学校6年生の「喫煙の害」の保健授業時間で、役場管理栄養士による「未成年喫煙予防講座」を実施しました。「たばこと私たちの健康～すこやかに生きよう～」というテーマで、タバコの歴史やタバコによる健康被害などについて学び、また、喫煙を勧められた時の実際の断り方を考えるグループワークでは、子ども達は真剣に話し合っていました。

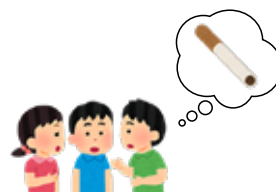


◆◆◆授業後の生徒の感想と家族へのメッセージを一部ご紹介いたします◆◆◆

- ・タバコを吸っている人にも吸っていない人にも、悪影響を与えてしまうことがわかった。
- ・タバコを吸い続けると、ニコチンが脳に影響を与えてずっと吸ってしまうのを学びました。
- ・タバコは毒で、お金をゴミ箱に捨てているような物だということがわかりました。
- ・タバコを断る時は結構キツキツ断った方が良いので、辛辣でもいいかもしれない。体に悪くないタバコができることはないのかな？

<家族へのメッセージ>

「病気になってほしくないし長生きしてほしいのでタバコをやめてほしいです」
「タバコを吸うのはいいけど外で吸ってほしいです」
「タバコを吸うと病気になりやすくなっちゃうからタバコはやめてね」



3歳児歯科表彰 虫歯のない子

令和5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！



下幌呂
にしむらはるき
西村晴希ちゃん



鶴居市街
かこいより
加古依和ちゃん



下幌呂
おさだゆうな
長田優菜ちゃん



鶴居市街
たむらゆつき
田村弓槻くん



鶴居市街
かがわうた
加川詩心ちゃん



鶴居市街
いしいあん
石井杏ちゃん