



栃木東中学校

今月の保健目標
規則正しい生活をする

新学期が始まって1か月がたちました。たくさんの出会いや行事に忙しい毎日を過ごしていることでしょう。ピンと張りつめていた気持ちがフッとゆるんで、急に疲れを感じるのもこの時期です。そんな時はゆっくり休んでください。必要な休息をとったあとには、自然に元気が湧いてきますよ！

身体計測の結果

- ★昨年と比べて、どのくらい伸びたかな？
- ★体重は、どのくらい増えたかな？

	身長		体重		座高		
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
一年生	東中 平均	152.3	150.7	45.1	45.3	80.6	81.8
	全国 平均	152.4	151.9	44.0	43.7	81.3	82.2
二年生	東中 平均	157.8	154.7	47.6	49.0	83.7	83.6
	全国 平均	159.5	155.0	49.0	47.4	84.9	83.9
三年生	東中 平均	163.9	155.6	52.9	49.8	87.9	84.3
	全国 平均	165.1	156.6	54.2	49.9	88.2	84.9

5月の保健行事

22日(水)	眼科検診	全学年
24日(金)	尿検査(二次検査)	該当生徒
28日(火)	歯科検診	2-2・2-3・3年



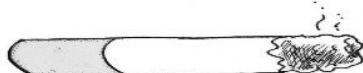
- ◆ タバコは毎年、世界で500万人の命を奪っています！
- ◆ その約1割は、非喫煙者。彼らは、副流煙を吸い込むことでタバコの被害を受けているのです。

参考: WHO「The Tabaco Fact Sheet No. 339」

III. たばこの害

たばこの煙の中には…

化学物質が**4,000種類以上**
そのうち有害物質は**200種類以上**
発がん性物質は**60種類**

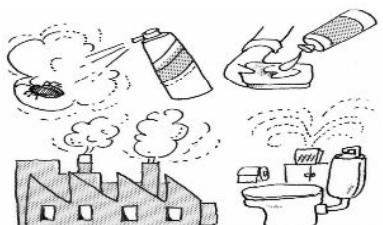


ニコチン
体内的血管を細くして、心臓に負担をかける。依存症の原因になる。

一酸化炭素
赤血球に結びつき、酸素の運搬能力を低下させ、息切れを起こしたりする。

タル
様々な有害物質が混じり合ったものの総称。発がん性物質は数十種類。低タールでも発がん性の危険はほぼ変わらない。

微細粒子
刺激によってせきやたんを引き起こす。



化学物質ってなに？

化学反応によって人工的に作られた物質のこと。私たちの生活はたくさんの化学物質に囲まれています。例えば、殺虫剤やトイレの芳香剤、洗剤、プラスチック製品や家電製品にも入っています。農薬や除草剤、大気中にも様々な化学物質がひそんでいます。

化学物質によって今の便利な生活がありますが、もともと自然界にはなかった物質なので、生き物に悪い影響をおよぼす有害なものが多いのです。生活の中で少しずつ体内に入り、長い時間をかけてたまつていき、異常が出ることがあります。花粉症やアレルギーの原因にもなります。

それ勘違い

たばこで頭はスッキリしません！
ニコチン依存症によって、たばこを吸えない間のイライラが、たばこを吸った時だけ、一時的にスッキリしたように感じるだけです。

新聞記事より

喫煙で寿命10年縮まる 日英、日本人を60年以上調査

たばこを吸うと寿命が8~10年縮まることが、放射線影響研究所(広島市)や英オックスフォードによる調査で分かった。日本人約6万8千人を分析。未成年でたばこを吸い始め、吸う本数が多い人は死亡リスクは高かった。

未成年でたばこを吸い始めた男性(1920~45年生まれ)の72%は70歳まで生きた。一方、同じ年代でたばこを吸わない男性の72%は78歳まで生きた。たばこで寿命が8年縮まったことになる。女性は、寿命が10年縮まっていた。(朝日新聞 2012.10.26)

たばこの煙に含まれる化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

生活リズムをととのえ3つの注意

睡眠時間はしっかりと

食事はきちんと

元気に運動を