



ほけんだより 5月



令和2年 5月 浦安南高校保健室

喫煙での健康被害

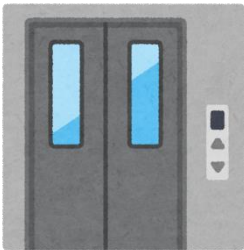


5月31日は世界禁煙デー



サードHANDSモークという言葉を知っていますか？

サードHANDSモークとは三次喫煙ともいい、タバコを消した後にその場に残った物に付着した有害物質を吸ってしまうことです。



喫煙後、30分間は喫煙者の息から有害物質が出ています。
対策として奈良県のある市役所では、喫煙後45分間はエレベーターの使用を禁止した例もあります。

たばこにまつわるウワサ ウソ？ ホント？

『若いうちから吸うと身長がのびないんだよ』 ➡ ホント



10代前半から喫煙していると、本来の身長より6~8cm低い身長で止まります。また、短期間で依存しやすいこともわかっています。

『意忠がつよければいつでもやめられるよ』 ➡ ウソ

どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。

『ストレスが解消されるんだよ』 ➡ ウソ



そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

みなさんは緊急事態宣言にともない、長期にわたり外出自粛し、普段の生活と変わったことも多く、疲れがたまっていますか。




ストレスが溜まっていますか？





心と体のサイン

ずっと重いストレスがのしかかっていると心や体が『もうダメだ！』というサインをだします。心のサインがしやすい人もいれば、体のサインがしやすい人もいます。




心のサイン

- ・おこりっぽくなる
- ・急に泣きだす
- ・気分がおちこむ
- ・やる気がでない
- ・人にあいたくなくなる



体のサイン

- ・肩こり
- ・げりやべんぴ
- ・ねつきが悪い
- ・夜中や朝方にめが覚める
- ・頭痛や腹痛など
- ・食欲がない、逆にたべすぎる



ストレスで病気になることも、
うつ病、摂食障害、不眠症、胃潰瘍、自律神経失調症



好きなことをして解消できたらOK！でも辛いときは「誰かを頼る」のも大切です。

～相談窓口～

チャイルドライン千葉（毎日16：00～21：00）
0120-99-7777

18歳までの子どものための相談先です。
かかえている思いを誰かに話すことで、少しでも楽になるよう、気持ちを受けとめます。

千葉いのちの電話（24時間）
043-227-3990

一人で なやまないで あなたの心の想いや悩みを聞かせてください