

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
 仙台市坪沼幼児学園
 第15号
 平成25年3月1日



～ 3月の保健目標～

★耳を大切にしよう

★1年間の健康生活の反省をしよう

冬の間、ツンツンとがっていた空気が丸みをおびて、優しく感じられるようになってきました。寒さにちぢこまっていた心やからだも、やわらかく解きほぐされていくようです。

学年の締めくくりの時期を、子どもたち一人ひとりが、春の日差しのような明るい笑顔で過ごすことができますように…。



3月3日
耳
の目

▼たとえば、こんな場面で、耳は働いています▼

<p>目の役割① 音を集め、音を聞く</p>	 朝起きる	 おしゃべり	 音楽を聴く	 危険を知る
<p>目の役割② からだの傾きや回転を感じる</p>	 ふとんから起き上がる	 歩く	 体育や部活動	 自転車に乗る

音とは
はつ
 空気の振動。波のように空气中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。

●音が聞こえるしくみ
 音波が鼓膜にふれて、振動を起こす。
 →耳の中で電気信号に変換されて、脳へ。
 →脳で「音」として認識。

低く大きな音は、耳だけでなく、からだでも、振動を感じることがあります。

「耳あか」って、何？
 外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが固まったもの。

耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。

●乾いた耳あか (こな耳)
 ●湿った耳あか (あめ耳)

外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!

こんな症状はありませんか？

 耳が痛い	 耳の中がかゆい	 ジクジクしている
 聞こえにくい	 耳鳴りがひどい	 耳がつまっている感じ

耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。

こんな行動が原因かも！

 耳をよくさわる。	 耳の近くを打った。
 大きな音を聞いた。	 イヤフォンをつけたまま寝た。

症状が続くときは、耳鼻科へ。

タバコと健康を考えよう



～20歳未満の喫煙が禁止されている3つの理由～

3月7日は、日本で20歳未満の人がタバコを吸うことを禁止した法律『**未成年者喫煙禁止法**』が制定された日です。この法律が定められたのは、明治33(1900)年。今から110年以上前から20歳未満の人がタバコを吸うことはよくないとされていたのです。



20歳になるまで、タバコを吸ってはいけないのはなぜ？

タバコの煙には、4000以上の化学物質が含まれています。少なくとも250の物質は健康に害があり、50以上の物質には発がん性があることが分かっています。

タバコの煙は、全身に悪い影響を与えますが、特に、煙の通り道となる気管支や肺へのダメージは深刻です。成長期にある小学生のこの時期にタバコを吸うと、肺が十分に発達しなかったり、若くても肺の働きが弱くなったりしてしまいます。

このような健康への影響は、タバコを吸い始めてからの年数が長いほど、深刻なものになることが分かっており、成長期の喫煙は、それだけからだへの影響も大きいのです。成長期の子どもからだを守るため、それが未成年者の喫煙が禁止されている第1の理由です。



タバコは、脳にも影響を及ぼします。タバコに含まれるニコチンという物質には『依存性』(吸っているうちに本数が増え、やめられなくなる性質)があります。麻薬や覚せい剤と同じ魔力が、タバコにもあります。

年齢が若いほど、「やめたい」と思っても簡単にはやめられなくなる『依存性』の魔力に取りつかれやすくなります。つまり、発達途中にある小学生の脳は、大人よりも短期間で、ニコチンに依存するようになるのです。

成長期にある脳を、タバコ(ニコチン)依存の魔力から守ること、それが未成年者の喫煙が禁止されている第2の理由です。

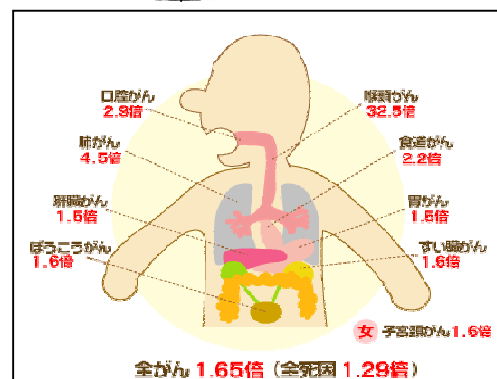
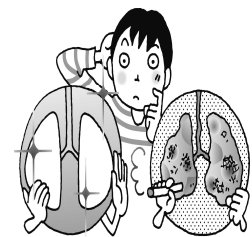


20歳を過ぎたら、タバコを吸ってもいいの？

法律上では、喫煙が許される年齢になりますが、タバコが健康に害があるものであることには変わりはありません。20歳になったら、タバコの害を理解し、自分のからだや周りにいる人への煙の害の影響を考え、自分の行動を自己責任で判断することが求められることになります。

自分そして周りの人が病気になれば、その人たちの人生にも大きな影響を与えることになってしまいます。

未成年である子どもたちの未来を守ること、それが禁止の第3の理由です。



タバコを吸う人のがんによる死亡の危険性