



# 保健だよい⑥

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

宇部工業高校 保健室

2018. 11. 2

風邪ひきさんが増えてきました

## 咳エチケットしよう!



## マスクのつけ方



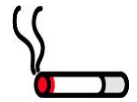
最近「マスクをください」と保健室に来る人が増えてきました。(特に1年生)自己管理のできる大人になってほしいので、原則保健室では渡しませんし、マスクの在庫もほとんどありません。必ず、自分でマスクは準備しましょう。



7つの間違い探し

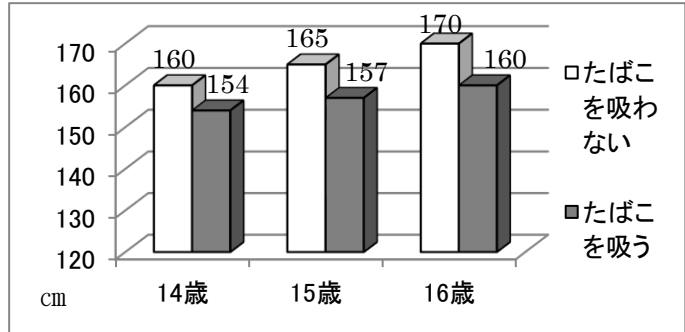
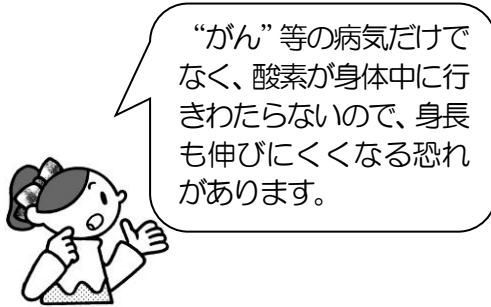
★答えは保健室前の掲示板にあります

## たばこのリスクを知らう②～未成年とたばこの関係～



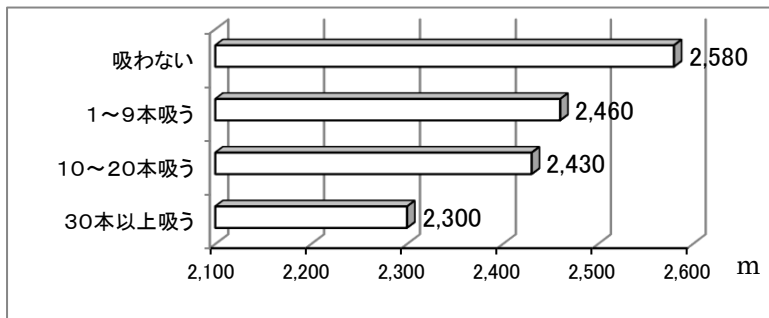
### 1. 成長への影響

グラフ1 吸わない子と吸う子の平均身長【K.B.Lall et al 1980年】



### 2. 運動への影響

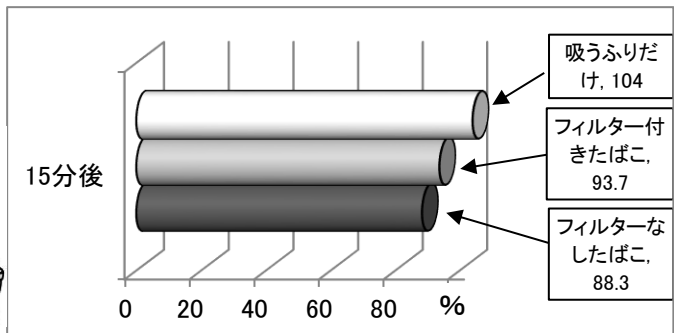
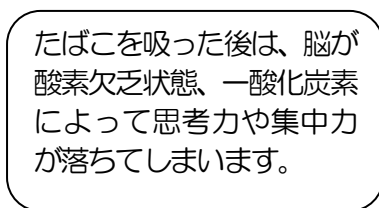
グラフ2 青少年における喫煙習慣と運動能力（12分間走の記録）との関係【Cooperら1968年】



### 3. 学力への影響

グラフ3 喫煙前後に同じテスト（一定時間にどの程度の作業ができるか）

【平山らによる調査 1966～82年】



### 4. 美容への影響



よく見ると、歯も黄ばんで、ポロポロです…。

左の写真は、イギリスのBBCで放送されたものです。22歳の双子が、一方（向かって左）は喫煙して、一方（右）が喫煙せずに40歳になった時の有名なシミュレーションです。

たばこを吸うとニコチンのせいで血管が縮み、血流が悪くなります。そうすると栄養が届かないので、肌が若返ることもなく、酸素もないので肌は息もできません。さらに、ビタミンCが大量に破壊されるので、コラーゲンの作成が邪魔をされるのです。

結果、たばこの様々な有害化学物質が10歳も老化を促進させる…というわけです（怖いですね）。