

小田北生の健康と幸せを願う、ほけんだより

HAPPY CHILDREN



2015年3月号
尼崎市立小田北中学校 保健室
ようごきょうゆ うしだ
養護教諭 丑田 幸子

いよいよ3月。「会うは別れのはじめ」 残りの日々を大切に過ごそう

いよいよ3月。1年間の締めくくりの月です。3年生にとっては、3年間の締めくくりの月にもなります。今日からいよいよ卒業式の練習が本格的に始まります。式練習の歌声が校舎内に響き渡ると、3年生との別れの日が近いことを感じ、切なくなります。

「会うは別れのはじめ」ということわざがあります。「始めがあれば終わりがあ

る。誰かと出会えば必ず別れがくる。だからこそ、別れがくるまでの時間を大切にしよう」という意味が込められていることわざです。

3月3日は耳の日～耳について知ろう～

耳は、人と人とのコミュニケーションや社会生活を送る上で大切な働きがあります。耳が果たす役割を考えて耳を大切に、耳の不自由な人への理解を深める日として、昭和32年(1957年)に3月3日が耳の日として制定されました。

耳あかの役目



外耳道の入り口にある皮脂腺、耳垢腺から出された液や皮脂と、外から入ってきたゴミがくっついたものが耳あかです。

耳あかの種類には、カサカサした「ふけ耳」とベトベトした「あめ耳」があります。

これは遺伝によるもので、日本人には「ふけ耳」が、欧米人には「あめ耳」が多いといわれています。

上手な耳そうじの仕方

耳の奥は傷つきやすく、取りにくい耳あかを無理に取ろうとすると、炎症などの原因になります。

自分で耳そうじをするときは入り口だけで十分。

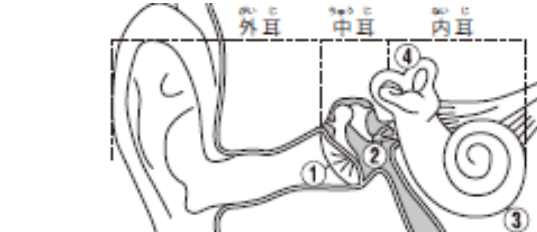
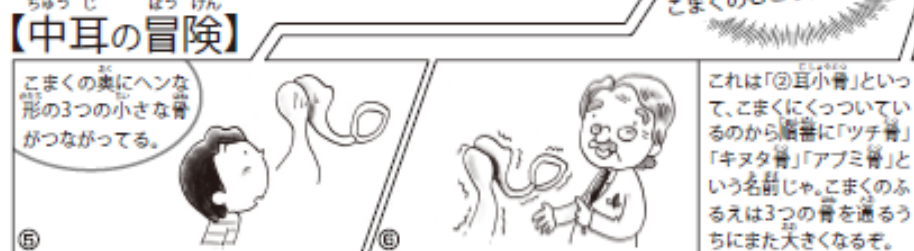
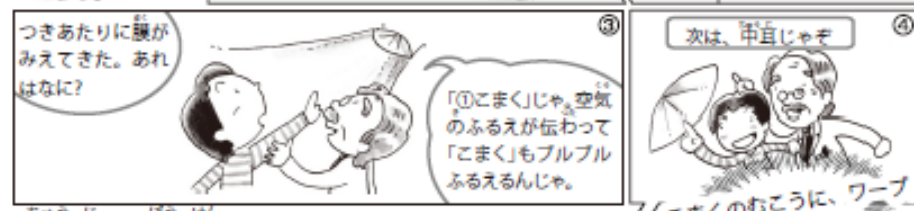
取りにくい耳あかは耳鼻咽喉科でとってもらいましょう。



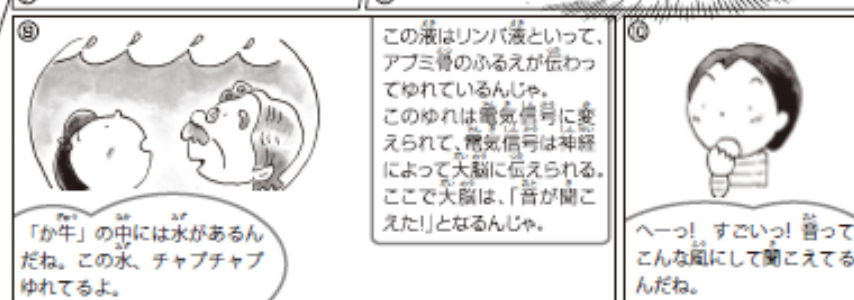
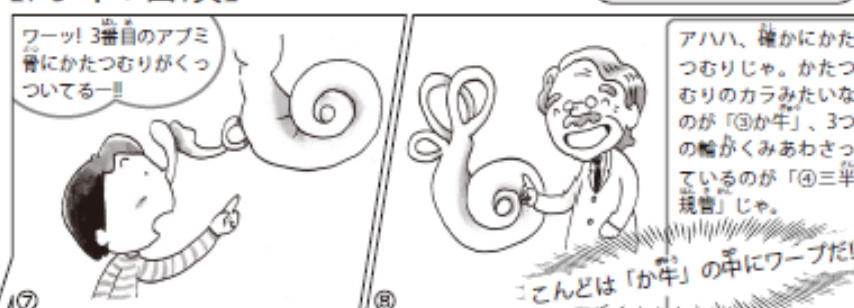
- 毎日のお風呂あがりに清潔なタオルで耳の入り口をふきます。
- 2～3週間に一度、綿棒を使って耳の入り口をそうじしましょう。

音はどうして聞こえるの? ～小さくなって耳の中を冒険しよう!～

【外耳の冒険】



【内耳の冒険】



耳のミミ知識

耳には音を聞くほかに「からだのバランスをとる」はたらきがあります。その役目をしているのが、「三半規管」とその中心にある「前庭」です。

疲れる! 危険!

大きな音にさらされ続けると、耳は疲れてしまいます。まわりの音が聞こえず、危険に気づくのが遅れることも…

歩きながら、自転車に乗りながら、そして、電車やバスの中でも、イヤホンをつけている人をたくさん見かけます。好きな音楽を楽しむのはよいことですが、使い方によっては、とても危険です。

イヤホンは、まわりの音がじゅうぶん聞こえるくらいの音量で。歩くときや自転車に乗るときには、使わないようにしましょう。

自分の健康を自分で守る力を身に付けよう

卒業・進級……。ひとつひとつのステップを踏み、自分の人生を精一杯生きていくためには、これから今まで以上に健康管理が必要です。

食事や睡眠・運動などの生活習慣が健康と深く関わっているのは、みなさんは知っていると思います。

未成年者の喫煙が体に深刻なダメージを与えることを、本当の意味で知っていますか？

「未成年者喫煙禁止法」 今から115年前、明治33年3月7日に制定されました。この法律は、未成年を罰するためではなく、未成年者を喫煙の害から守るためにできた法律です。

特に、これから世界が広がっていく3年生のみなさんには、「自分の健康は自分で守る」という意識を持って、自分の人生を歩んでほしいと思います。

20歳未満の喫煙が禁止されている、**3**つの理由

禁止するのは、守るため



どうして、20歳になるまでタバコを吸ってはいけないのでしょうか？



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」ができた日。明治33年、今から110年以上も前のことです。そんなに昔からよくないとされていたのです。タバコの煙には、4000以上の化学物質が含まれています。そのうち、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。もしも、家や学校の近くの工場から、こんなに多くの有害物質をきん煙が出ていたら…と、考えてみてください。

第一の理由は、タバコの害を受けやすい成長期の子どものからだを守ること。



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。成長期のみなさんがタバコを吸うと、肺が十分に発達しなかつたり、若くても肺の働きが弱くなつ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います。早くからタバコを吸い始めれば、それだけ、からだへの影響も大きいのです。タバコの害を受けやすい、成長期の子どものからだを守ること、これが、20歳未満の人の喫煙が禁止されている理由の1つです。

タバコは、一度吸い始めると「やめたい」と思っても、簡単にやめられないのです。



タバコは、あなたの脳にも影響を及ぼします。タバコの煙に含まれるニコチンという物質には、「依存性」といって、吸っているうちに、半数が増え、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、タバコにもあるのです。タバコを吸っている人の約8割は、「やめたい・減らしたい」と思っています。その一方で、「一日中タバコを吸わずに過ごすのは難しい」という人は8割以上もいます。一度吸い始めたら、簡単にはやめられないタバコの魔力が、この数字に現れています。

第二の理由は、「依存性」というタバコの魔力からみなさんを守ること。



年齢が若いほど、依存性の魔力に取りつかれます。まだ発達途中にある、みなさんの脳は、大人よりも短い期間で、ニコチンに依存します。実際、タバコを吸っている大人の4割は、未成年のうちにタバコを吸い始めているそうです。みなさんの脳をタバコの魔力から守ること、これが、20歳未満の人の喫煙が禁止されている、もう1つの理由です。では、20歳を過ぎたら、タバコを吸ってもだいじょうぶなのでしょうか、少なくとも、法律の上では喫煙が許される年齢になります。

第三の理由は、みなさんの未来を守ること。



ただし、タバコが健康に害のあるものだと、いうことは、変わりはありません。日本の法律では、20歳になると、一人前の「大人」として認められ、大人としての責任を担うようになります。それは、大人としての責任を持って、判断したり行動したりすることが求められるということです。タバコに関しては、その害を理解し、自分のからだへの影響も考え、吸うかどうか、自分の責任で判断することが求められるといえるでしょう。

正しい知識を身につけて、しっかり判断・行動できる大人に！



多くの人は、好奇心や友だちなどに誘われたことをきっかけに、タバコを吸い始めています。もしも、タバコを吸ってみようかな、と思ったとき、今日お話しした、3つの理由を思い出してください。そして、タバコは、あなたの人生によいことをもたらすものかどうかを、よく考えてください。みなさんは、20歳になるまで、まだ納得があります。その間に、タバコや健康についての正しい知識を身につけ、自分の健康にとって何が大切か、どんなことが必要かをしっかり判断して、行動できる大人になつてほしいと思います。



