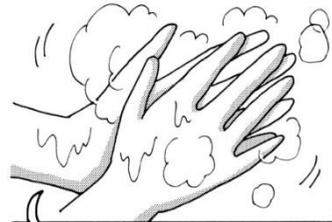


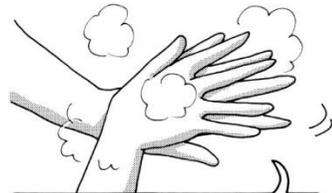
暑くなる時期も感染症に気をつけよう！

暑くなる時期にも感染症は流行します。インフルエンザ、ようれんきんかんせんしやう溶連菌感染症、しよくちゆうどく食中毒など…

手洗いをしっかりと行い、予防に努めましょう。



石けんをつけ手のひらをこする



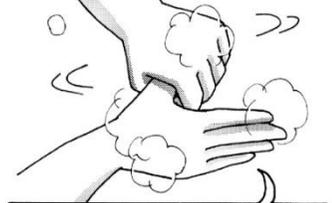
手の甲にのぼしてこする



指先・爪の間をこする



指の間を洗う



親指・手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗う

○どうして手洗いが必要なの？

バイキン、ウイルスはこんなところにいます。たとえば…

- ★ つくえ、いす
- ★ 教科書、本
- ★ ドアノブ
- ★ 階段の手すり
- ★ おおぜいの人々がさわもの

★ パソコン

○バイキン、ウイルスは手を介して感染します。

- ① バイキンやウイルスが手につく
- ② 目、鼻、口をさわる
- ③ バイキン、ウイルスが鼻やのどから体内に入る
- ④ 体内でウイルスが増える

○バイキンやウイルスが手につかないようにするのはほぼ不可能です。

手洗いを^{てあら}して手についたバイキンやウイルスをきちんと洗い流すことが病気の予防には大切です。
外から帰ってきたら、トイレの後、^{そと かえ}食事の前、^{あと しょくじ まえ}などなどこまめに手を洗って^{せいけつ}清潔にしましょう。

5月31日世界禁煙デー

日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。なぜ禁止されているかという成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことがその理由の一つです。まわりの人のためにも自分のためにも「いま吸わない」だけでなく、「ずっと吸わない」ことをぜひ心がけてほしいと思います。

タバコのギモン～5月31日・世界禁煙デー～



Q. どんな害があるの？

A. タバコに含まれる有害な化学物質は約200種類。主なものは…
ニコチン：タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、心臓に負担をかける
タール：発ガン物質が多く含まれている
一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する
…などの害があります。



Q. どうしてやめられないの？

A. ニコチンの依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足で『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。また、習慣的に吸っていると、ニコチン濃度に関係なく反射的に吸いたくなくなってしまふようになります(心理的依存)。



Q. 周りの人にも影響がある？

A. タバコの煙には、主流煙(吸い口から出る)と副流煙(先から出る)があります。副流煙はタバコを吸わない人も、誰かが吸っていれば自然に吸い込んでしまいます(受動喫煙)。さらに、ニコチンやタールのなどの有害物質は副流煙のほうにより多く含まれています。服などにつくヤニの臭いもいいものではありません。



Q. 少しだったら大丈夫？

A. 「ニコチンやタールが軽いタバコで、1回だけなら影響が少ないし、すぐやめられそう」などと考えがちですが、もし、それで満足できなかったら？ また、喫煙習慣のある人が軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増え、健康への悪影響が逆に増えてしまう場合もあるそうです。

