

保健だより

発行：2016. 5. 23 (月)
 発行者：沖縄県立沖縄水産高等学校
 保健室
 <<第2号>>

5/26(木)は歯科検診があります！しっかりと歯を磨いて遅刻せずに登校してきて下さいね。

- ・COは「要観察歯」でむし歯になりかけている歯です。
- ・Cはむし歯です。
- ・Oは健康な歯です。

これらを覚えて、歯科医さんが言っている結果を聞いてみたら、楽しいかもしれませんね。

5月31日は世界禁煙デー

※喫煙と健康を考える日として制定されています。

タバコの煙には一酸化炭素などの有害物質が200種類以上含まれていますが、主なものは以下のとおりです

- * **ニコチン**: 依存性が強く、タバコをやめられない原因となる。
- * **タール**: ガンの原因になる物質が多く含まれている。
- * **一酸化炭素**: 軽い一酸化中毒、胃のむかつき、頭痛を引き起こす。
- * **窒素酸化物**: 肺に炎症を起こす作用があります。

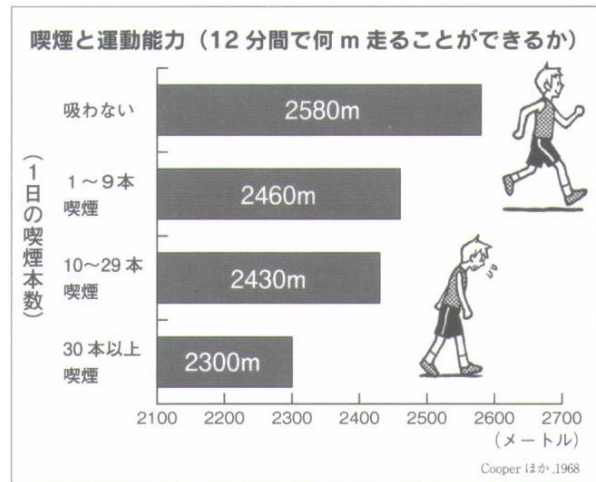


22歳の双子の40歳時を予想した写真
 左が喫煙した場合、顔色が悪く、肌に張りがなくなり、しみやそばかすが増え、乾燥したしわの多い皮膚になる。歯にはヤニがつき、歯肉の色も悪い。タバコは10年以上老化を促進させる。
 それでもあなたはたばこを吸いますか？

喫煙と運動能力

タバコを吸うと、肺などの呼吸器や心臓などの循環器の機能が低下し、また酸素運搬能力も下がるため、運動能力が低下します。また喫煙によって神経の働きが悪くなるため、反応速度も低下します。

右側の図は、12分間一生懸命走ったときに、どれぐらいの距離を走ることができるのか、というものです。タバコを吸う人は早く苦しくなるため、運動能力が落ちることがわかっています。



タバコを吸い続けていると・・・吸い続けていると次のようなことがいつか現実にも起こるかもしれません。

 肌が荒れる	 歯が汚れる	 がんになる	 眠れなくなる	 背が伸びない
 肺の病気になる	 胃の病気になる	 子供ができにくくなる	 心臓の病気になる	 血管が弱くなる