



2月☆保健だよ！

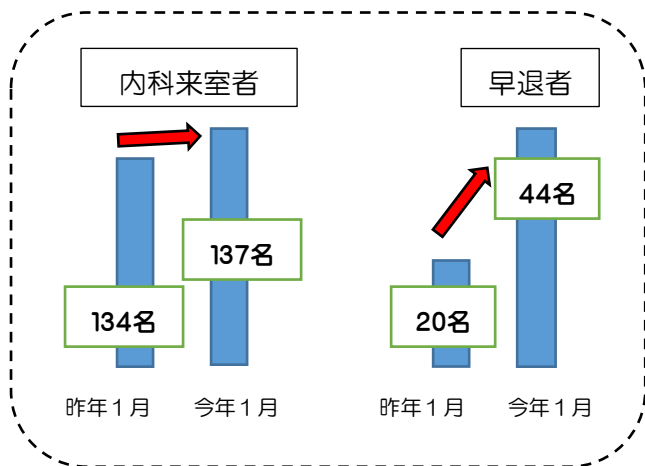
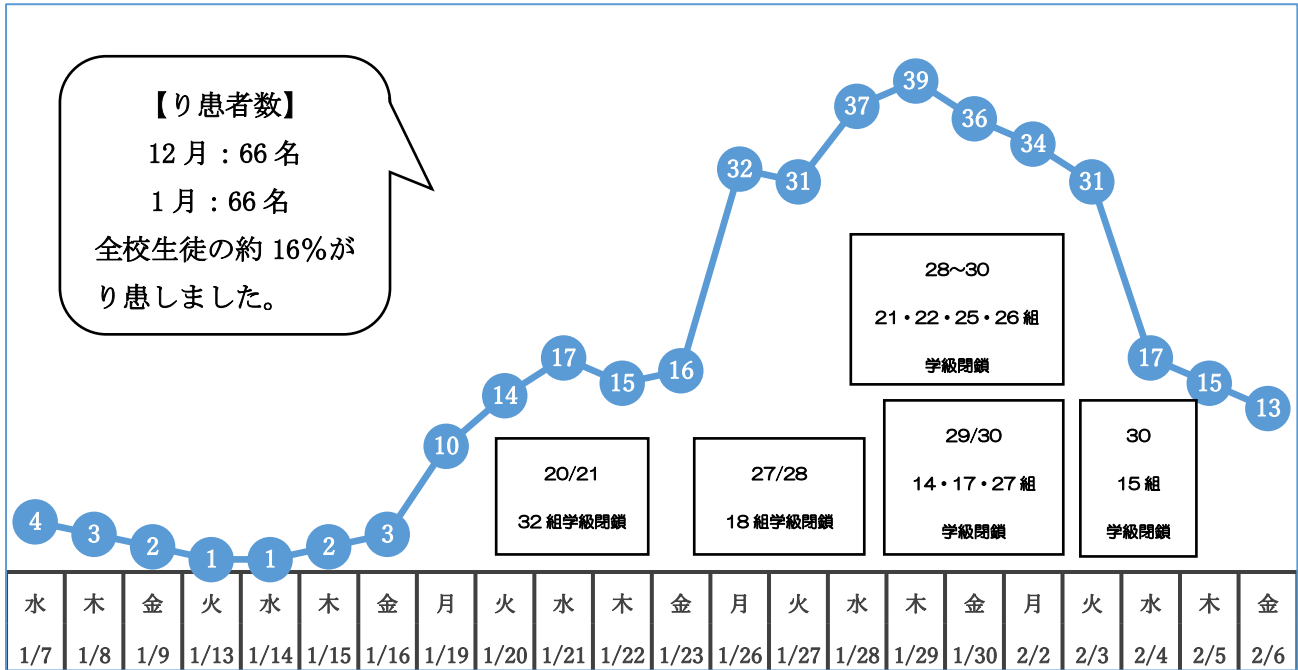
2026年2月16日 鵜沼中・養護教諭（鈴木・齋藤）

学校HPにも掲載しています



2月は寒さのピークです。8日には雪も降りましたね。梅や水仙が咲き始めていますが、暖くなるまではもう少しかかりそうです。学校は広くて風通しもいいことから寒いですが！最大限の寒さ対策をして、この時期を乗り切りましょう！

鵜沼中のインフルエンザ状況(年明けから5週間の推移)



今季のインフルエンザは、昨年末にはやったA型だけでなく、年明けからB型の流行も始まっています。**B型は熱が出にくく、気づかないうちに感染しているというケースも多いようです。**

←昨年と今年の1月の内科的来室数と早退者数を比較してみました。

内科的来室者数はほぼ同数なのに、**早退者数は2倍に増加！！**

家では何でもなかったのに、登校後症状が出て早退するケースが多く出ていることが分かります。

2月は1年生のハヶ岳野外体験教室や3年生の高校受験と大切な事が控えている時期です！

そのため、みなさんにお願いがあります！！

学校に来る前に…

- ① 熱を測ってから登校する
- ② 体調が悪いときはとてあえず行くのではなく、とてあえず休んで様子を見る

2/9（月）保健委員会の活動として本校の薬剤師・吉田氏を招いて、「薬物乱用防止教室・たばこの話」を開催しました。1, 2年の保健委員30名と担当教員4名で講話を聞きました。

健康に関する知識は「憶えるだけでなく、**実践(行動)**するもの」です。

今回の講演内容の一部をみなさんにも共有し、「**吸う道か、一生吸わない道か**」どの道を選ぶかを考える機会にさせていただきたいと思います。

たばこの中には200種類もの化学物質があり
けむりの中には**3大有害物質**が入っている。

タール	発がん物質
ニコチン	やめられなくなる原因
一酸化酸素	体に酸素が運ばれなくなり全身を酸欠状態にする



どれもこれも、からだには必要のない物！

タバコは吸わないのに、知らないうちに吸わされている

受動喫煙(セカンドHANDSモーキング)

副流煙
(間接喫煙、受動喫煙)

主流煙
(直接喫煙)

身近でタバコを吸っている人はいませんか。

タバコを吸い終わっても体の中(口や肺)にはタバコの煙が残っています。

しかも吸い終わっても4-5回の呼吸は、まだタバコを吸っている時と同じくらいの有害物質が含まれています。

残されたタバコの臭いも有害です。

タバコの煙は、髪の毛、口臭、身に着けている衣服、部屋のカフェ、壁、ソファにしみ込みます。
このタバコ臭を3次喫煙(サードHANDSスモーク)といいます。



とつぜんですが
問題です

答えはこのページにあります

1箱500円のタバコを1日
2箱吸うと5年間でいくら？

- ①約180万
- ②約100万
- ③約50万

タバコ事業はどこの省庁
が管轄しているか？

- ①厚生労働省
- ②文部科学省
- ③財務省

タバコ代のうち税金の
割合は？

- ①60%
- ②30%
- ③5%



年間約2兆円にのぼるタバコ税収(国・地方合計)が、日本のタバコ対策(健康増進や受動喫煙防止)の推進を遅らせている、あるいは、「遅れの原因である」という見方は、多くの専門家や研究によって指摘されています。

©091 易健社 © 0811 景

～薬剤師・吉田氏からみなさんへ～

21世紀を担う子供たちは、今の大人たちよりずっと賢い人間です。
自分の健康を台無しにしないために、周囲の人の健康を損なわないために、
かけがえのないこの地球の環境をこれ以上汚染しないために、

「絶対にタバコは吸わない世代」になると私たちは期待しています。