



たばこの害を知ろう

なぜ、タバコを吸うのか？

タバコがからだに良いと思って吸っている人はいないでしょう。では、なぜ多くの人がたばこを吸うのでしょうか。タバコに含まれるニコチンは、頭脳を覚醒させたり、緊張をほぐす鎮痛効果があり、喫煙者はそのとりこになってしまふからです。

タバコの煙に含まれるもの

たばこの煙の中には、ニコチン、タール、一酸化炭素、カドミウム化合物など、約200種類以上の有害物質が含まれています。

3大有害物質の害については次のとおりです。

- ・ニコチン：血管の老化
- ・タール……発がん性がある

・一酸化炭素：動脈硬化を引き起こす。

タバコと病気

喫煙は、がんや生活習慣病を引き起こす大きな原因です。子どもが喘息になる割合で言えば、吸わない家族の約3倍という多さです。

また、タバコを吸わない人を1とした場合の喫煙者の死亡率は下図のとおりです。

さあ、禁煙をスタート

しましょう！

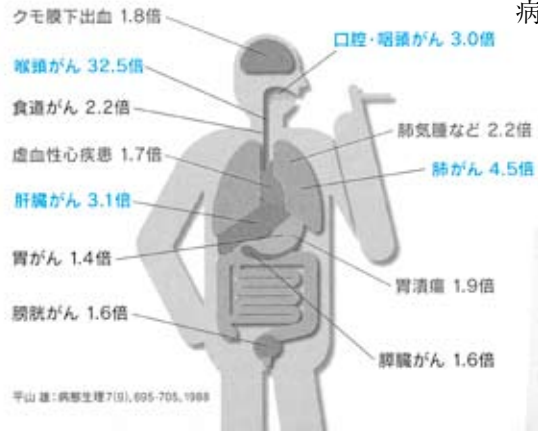
まずタバコを減らそう

- ・一日の本数を減らす。
- ・肺まで吸い込まない。
- ・吸いながら長く残す。
- ・「午前中だけ」「今日一日だけ」の禁煙を繰り返す。
- ・禁煙の理由を確認する。
- ・自分内の禁煙のメリットをみつける。

禁煙にチャレンジ

- ・気分転換の方法を見つける。
- ・吸いたくなったら深呼吸を何度も繰り返す。
- ・吸いたくなったら水やお茶を飲んだり、果物などを食べる。

●非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)

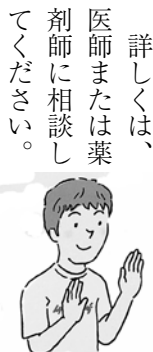


・散歩や運動をする。自分に合った方法でチャレンジしましょう。

禁煙の辛い時期の乗り越え方

一般的には禁煙開始後2〜3週間目に、イライラする。落ち着かない。頭痛がする。体がだるい。眠いなどの症状が出てきます。この症状に対して貼り薬とガムがあります。やめようという意思とともに、これらを使うことにより、ずっと楽に禁煙できます。

詳しくは、医師または薬剤師に相談してください。



大山田小学校から

シリーズ 施設巡り



5月の田植えから5ヵ月。稲穂も黄金色に実り、収穫の時期を迎えました。今日は天気もよく稲刈り日和。6年生を先頭に、全校生がそろって田んぼへ出かけました。

田植え時は苗の植え方がわからなかったり、田んぼの中ですりもちをついたりで大騒ぎしていた1年生も、半年の

る谷田部さんの言葉に「つこりする児童。「カマはこう持つんだよ」「切り口をちゃんとそろえてね」稲刈りが始まると、高学年の児童は下級生にカマの使い方や稲の束ね方を教えたり、積み上がった稲束を運んだり、休む間もなく動き回らなくてはなりません。しかし、だれ1人として不平を言う児童はいません。むしろ、高学年生として中心になって働くことが誇らしげに見えます。

そんな上級生を横目で見ながら、下級生の心の中にいつかは自分たちも...という気持ちが育つていく

間ですっかりたくましくなっています。やる気満々です。「米づくりには八十八の手間がかかる」と言われています。一粒のお米も無駄にしないよう大切に刈りましょう」との校長の話に神妙にうなずく児童。「カエルもバツタも田んぼのお友だちです。自然を味わいながら楽しくやりましょう」と、励ましてくださ

のでしよう。全校生による体験活動は、知らず知らずのうちに自分の役割を自覚する場でもあるのです。

刈り取ったすべての稲をはつてに掛け、いのしし除けの網も張り終えてはっと一息。

11月の収穫感謝祭には、このもち米で赤飯を炊くことになっています。働くことの大切さと喜びを味わった1日でした。

広報文芸

俳句

木の実降る朝の境内人もなし
 新米の炊ける香りの心地よし
 木屋の香の流れくる夜の道
 鯉にゆつと水面の月を押し上ぐる
 常闇のよもつひらさか蟬の穴
 箸先に透く新涼の三部粥

松野 大門 正一
 松野 横山 義夫
 松野 大高 富美
 吉田 国安 薫
 小砂 松岡 路石
 谷田 荒井 大作

短歌

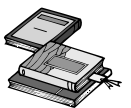
華やかに飾りし山車の広場には一際高き乾杯の声
 十五夜を拝む傍に曾孫の小さな合掌す何を祈らむ
 稲架掛けの手傳ひ受けし友逝きて残暑の中を妻と稲刈る
 野や山にまなこ潤ませ産土の歌を詠み次ぎいつしらに老ゆ
 かつて娘を虫封じにと連れて来し社にけふは孫を伴ふ
 手折らんと触るる野路菊朝露の草生に小さき花びらこぼす

大内 薄井 キイ
 和見 小高 歌子
 盛泉 佐藤 茂
 小川 郡司 喜恵
 小川 佐藤 和夫
 小川 滝田 孝子

川柳

幸せは医者に掛かれる国に住み
 高慢な物言い頭上から聞こえ
 働いた惜しまぬ汗にある実り
 酒の量越した夫の天下とり
 趣味持たぬ時計の針は進まない
 腹が立つマネーゲームの原油高

谷田 岡崎 甫子
 薬利 大疇 克明
 小砂 笹沼 季子
 大山田下郷 佐藤 有紀
 大山田上郷 大森 愛子
 大内 郡司 正幸



新着図書

那珂川町 図書館

『つくもがみ貸します』

島中恵／著（角川書店）
 江戸の片隅、姉弟二人が切り盛りする「出雲屋」。鍋、釜、布団、何でも貸し出す店ですが、中にはちよつと妙な品も混じっているようで…妖怪たちが引き起こす騒動の数々。ほろりと切なく、ふんわり暖かい、おせっかいで噂大好きの、妖怪たちが大活躍！



『Hello, CEO.』

幸田真音／著（光文社）
 大規模なリストラ計画に飲み込まれた27歳の藤崎翔は、会社を辞めて信頼する上司や同僚たちとともにベンチャー企業を立ち上げ、社長に就任するが……。『夢は、自分の手で引き寄せる』経済小説界のトップランナーが贈る新米社長の熱血ビジネス物語。



『きつねのフォスとうさぎのハース』

シルヴィア・ヴァンデン・ヘーデ／作
 テー・チヨンキン／絵・野阪悦子／訳（岩波書店）
 くいしんぼうのフォスとしつかり者のハースは森でいっしょにくらしています。ともだちのフクロウがだいにあたためているたまごにある日、たいへんなことが！ベルギーうまれのヨーロッパで大人気の絵物語。コミカルでスピーディー、そして思いやりにあふれた作品です。



- ◇ 『暴走老人！』 藤原智美／著（文藝春秋）
- ◇ 『ベースボールの夢』 内田隆三／著（岩波書店）
- ◇ 『だしとスーブがあれば』 有元葉子／著（文化出版局）
- ◇ 『ゆうちょ銀行』 有田哲文／著（東洋経済新報社）
- ◇ 『金尽剣法 浮雲十四郎断日記』 鳥羽亮／著（双葉社）
- ◇ 『池上彰の「世界がわかる！」』 池上彰／著（小学館）
- ◇ 『点と線のひみつ』 瀬山士郎／著（さ・え・ら書房）
- ◇ 『本ついでやつて探したらいいの？』 赤木かん子／文・すがわらけいこ／絵（ポプラ社）
- ◇ 『はたらきもののナマケモノ』 齊藤洋／作・武田美穂／絵（理論社）
- ◇ 『日本の島大研究』 PHP研究所／編（PHP研究所）