

夏は意外に冷える

からだの外

夏のエアコン

外の気温との差は5°C以内に
この差が大きいと、体温を調節する
自律神経に負担がかかります

適温は、28°Cくらい

扇風機を壁にむけると
ここちよい気流がつくれる

冷気が直接
あたらないよう、
風を上向きに

からだの中

冷たい飲み物、
アイスを
食べすぎない

冷えを改善する
ビタミンEを含む
のは、カボチャ、
アボカド、ウナギ、
ナツツ類

ナス、きゅうり、
トマト、レタスな
どの夏野菜は
からだを冷やすの
で、なるべく火を
通して食べる

シャワーで
済ませずに、
お風呂にゆっくり
つかる

NO! タバコ・アルコール

最初の1本を吸わない
意識を高めよう！



世界各地で喫煙規制が進められている中、
日本ではなぜかその対策が遅れています。

“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

タバコの煙に含まれる主な有害物質

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。

- タール…ヤニのもと。発ガン性物質。

- 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。

タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの先から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)

ー中・高校生が喫煙をはじめるきっかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいからー

成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等

未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。

