

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 たばこ～

たばこの認識、間違っていますか？

たばこの煙

たばこの煙には、約200種類の有害物質が含まれており、がん、COPD(閉塞性肺疾患)、脳卒中、動脈硬化など様々な病気のリスクを高める原因の一つです。

また、有害物質は直接吸い込む煙よりも吸っていない時に立ち昇る煙(副流煙)に多く含まれています。たばこを吸わない人が他人のたばこの煙を吸う「受動喫煙」で病気を引き起こし、年間で1万5千人が亡くなっています。吸っている本人はもちろん、周囲の大人や妊婦、子どもにも影響をおよぼすこととなります。



受動喫煙を防ぐためのポイント

換気扇の下やベランダでたばこを吸っても、においや害は取り除くことができません。受動喫煙を防ぐために、30分は周りに人がいない所で過ごしましょう。

受動喫煙による影響

- ▶ 大人… 肺がん、脳卒中、臭気・鼻への刺激感
- ▶ 妊婦… 乳幼児突然死症候群、低出生体重児
- ▶ 子ども… 乳幼児突然死症候群、気管支ぜんそく、中耳炎、虫歯

電子たばこも健康に影響をあたえます

最近では、煙が出ない加熱式の電子たばこを吸う人も増えており、燃焼式のたばこよりも健康への影響は少ないと思われている場合があります。しかし、今では電子たばこにも有害物質が含まれることが分かっていますので、喫煙は健康を脅かす原因の一つです。

たばこの煙から卒業するために

- ▶ 禁煙外来を受診する(一定の基準を満たすと、健康保険が適用されます)。
- ▶ ニコチンパッチ・ガムを取り入れる
- ▶ 家族など周りの方に禁煙宣言をする など



禁煙外来とは

禁煙を目指すための専門外来のことで、医師のサポートのもと治療を行います。県内にも禁煙外来がありますので、詳しくは保健課にお問い合わせいただくか、秋田県公式ウェブサイト (<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/51339>) をご確認ください。



問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

コグニサイズで体も頭もスッキリ!

フレイル総合講座

市民生活課では、フレイル(虚弱)の予防のための「フレイル総合講座」を開催します。

フレイル総合講座では、秋田大学教員「チームオレンジ☆」の皆さんを講師に迎えて、コグニサイズを行います。

物忘れが多くなった、運動不足だな、と感じている人におすすめの講座です。お気軽にご参加ください。

コグニサイズって?

軽い運動と認知機能(計算やしりとりなど)を組み合わせたエクササイズのことです。

軽い運動と計算などの二つの課題を同時に行うことで脳への刺激を促し、認知機能の低下の予防につながります!



対象者 仙北市内にお住まいの65歳以上の方

期日・講師

- ① 3月4日(金) … 藤田智恵氏 (看護学講座・助教)
- ② 3月8日(火) … 上村佐知子氏 (理学療法学講座・准教授)
- ③ 3月18日(金) … 津軽谷恵氏 (作業療法学講座・助教)

※講師は秋田大学教員「チームオレンジ☆」の皆さんです。

場所 市役所角館庁舎1階101・102会議室

時間 ▶ 受付13:00～13:20 ▶ 終了15:00

持ち物 市民生活課で配布している青色袋と水色ファイル(お持ちの方)、運動しやすい服装と靴、水分、マスクの着用をお願いします。

定員 30人

申込方法 2月28日(月)までに市民生活課に電話でご連絡ください。

問合せ/仙北市市民生活課 ☎43-3316



心豊かな教育文化のまち 《仙北市教育委員会だより》

子どもサミット

夏に続き、2回目の子どもサミットがこのほど開催されました。これは市内全校の代表が集まり「地域課題の解決に向けて積極的に活動していこう」とする会議です。

子どもたちは中学校区ごとに分かれ、地域を活性化させるための方策を話し合いました。

「あいさつ運動をする」「花と一緒に育てる」などの意見が出され、地域学校協働活動推進員の皆さんからアドバイスをいただきました。また、参加された田口市長からは、下記のメッセージをいただきました。

田口市長、地域の皆さまから応援をいただき、地域の一員としての自覚がより強くなりました。今後、子どもたちがどのように活動するのが楽しみます。

※地域学校協働活動推進員とは…地域と学校の連携・協働を推進する「コーディネーター」です。



持続可能な地域づくりには、人と人とのつながりが欠かせません。

田口市長からのメッセージ
子どもたちはしっかりと地域を見ていて、「自分たちも地域の一員として貢献しては行けない」という気持ちを持っていました。それに、気持ちだけではなく、計画・行動・検証・改善のPDCAサイクルがしっかり取り入れられていて、今までの先生方の指導の賜だと思っています。子どもサミットの会議の場で、お互いの意見を出し合いながら、具体的な行動計画まで作成できていることは、私たちも見習うべき姿勢だと思っています。

ちょっとウツサの校内掲示

市内の学校を訪問しているときに見つけたすてきな校内環境を紹介いたします。

① 保護者からのメッセージ

角館中学校のホールには、写真のような文字が掲示されています。これは3年部の保護者が生徒に向けて贈ったメッセージです。
近づいてよく見てみると、一枚一枚に保護者からの熱いメッセージが書かれています。
中学校では入学試験シーズンがすでに始まっています。がんばれ中3!!自分の夢に

角館中学校 おいしい顔ってどんな顔?



この日のメニューは、野菜マーボーラーメン、餃子などでした!

今回は角館中学校に伺い、2年生に給食中に取りこぼさなご、いわゆる「給食あるある」を書いてもらいました。

給食あるある

- ▼ 欠席者のデザートを誰か食べるかのじゃんけんが、異様に盛り上がる
安田華凜さん他多数
- ▼ 配膳するとき、最初に多く盛りすぎて足りなくなり、後で回収される
草薙准平さん他多数
- ▼ パンの袋を「パンッ!!」と大きな音を鳴らして開ける人がいる/草薙陽菜さん
- ▼ 先生のごはんを山のように大盛にする
佐川妃華里さん
- ▼ ブックをぬいで正座で食べる人がいる
高野武蔵さん

向かって「DO YOUR BEST」



保護者の思いが伝わってきます。

② 図書室の装飾

小・中学校の図書室は、市から派遣されている学校図書館支援員と各校の図書委員によって環境整備されています。どの学校も季節感のある飾りは見えて楽しくなります。
また、本は探しやすいように見出しがついており、紹介コメントも添えられていて、思わず読んでみたくなります。新着コーナーも充実しており、これから読もうか迷うほどです。



隅々まで、見てまわりたくります。