

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では、未成年者の喫煙が法律で禁じられています。未成年の間だけでなく、成人後も喫煙しないことを心がけてほしいと思います。

タバコの煙は3種類

喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、喫煙者が吸って吐き出した「呼出煙」、火がついたタバコの先から立ち上る「副流煙」があります。

タバコの3大有害物質

「ニコチン」には強い依存性があり、「タール」には発がん物質が多く含まれ、「一酸化炭素」は体を酸素欠乏状態にします。

3次喫煙

タバコを消した後も喫煙者の髪や服、ソファやカーテンなどに残留する化学物質を吸入することです。「残留受動喫煙」とも呼ばれています。

私たちの街と環境のために

5月30日は「5」「3」「0」で『ごみゼロの日』。生活の中で多くのごみが出ますが、環境を守るためにも、普段から減らす工夫をしていきたいもの。ポイントはこの3つです。

- ◎ごみを出さない
- ◎再利用する
- ◎再生する

また、自治体や地域ごとに定められた分別ルールも一人ひとりが自覚をもち、しっかり守っていくことが大切です。

始めていますか？ 紫外線対策

紫外線や日焼けというと最も暑い7～8月のイメージがあるかもしれませんが、実際は5月頃から紫外線が強くなり、対策が必要とされています。

〈日焼け止め〉SPF（紫外線防御指数）が表示されているので、外出時間や行動内容によって使い分けます。

〈服装・道具〉長袖・えり付きで濃い色の服が適しています（半袖の場合はアームカバーを）。つばの広い帽子や日傘などを併用するといっそう効果的です。

家族でチャレンジ！ NOメディア

健康診断

心とカラダの準備、
よろしくお願いします☺