



8月の保健目標 夏を元気にすごそう

① 水・むぎ茶・スポーツ飲料などで、ほ給する。

ふだんの生活の中では水やむぎ茶などをのんで水分をほ給し、はげしいうんどうの時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分もほ給しましょう。スポーツ飲料には糖分（さとう）もたくさん入っているので、一度にたくさんのまないようにします。

【カフェイン】（おしっこを出したくなる作用がある）が入っている緑茶や紅茶、【さとう】（胃にたまりやすく、のどもかわきやすくなる）がたくさん入ったジュースなどは、水分ほ給はむいていません。



② 「こまめに」、「すこしずつ」ほ給する。

あつい日は、のどがかわいてから水分をたくさんほ給するのではなく、15～30分に1回程度、約コップ1ぱい分100～200mL ずつ、水分ほ給します。外の場合は、水分ほ給とともに、日かげで休まうけいを取り、ぬらしたタオルなどで体を冷やすとよいでしょう。

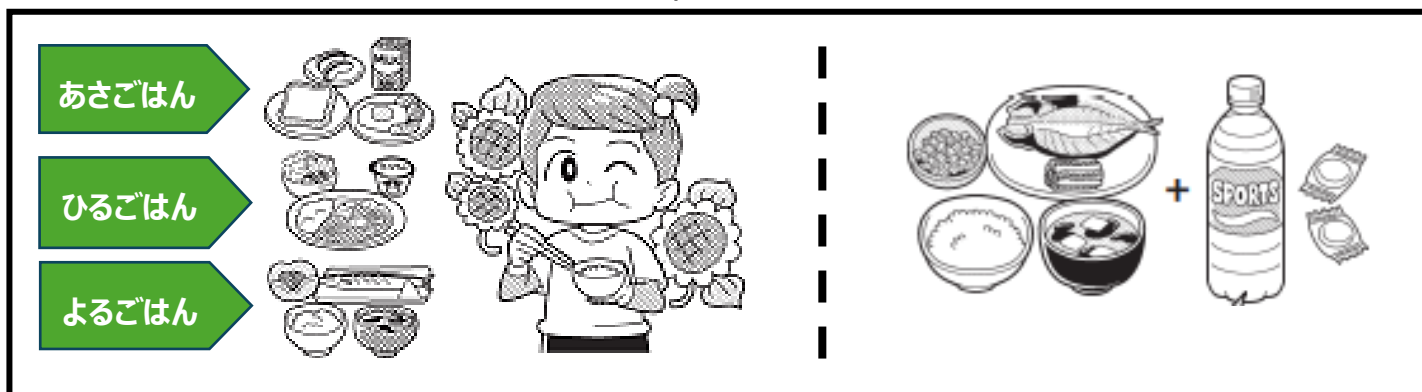


③ 塩分ほ給のポイント！

あせをかくことで、体のなかの水分だけではなく、塩分もうすくなっていくため、ほ給する必要があります。まず、あつい日でも、あさ・ひる・よるにしっかりとごはんをたべて、食事から塩分をほ給することが大切です。

☆ふだんの生活のなかでは……食事（あさごはん・ひるごはん・よるごはん）

☆はげしいうんどう……食事+塩分ほ給（スポーツ飲料、塩あめなど）



【宇都宮市からのお知らせです】

たばこは体^{からだ}に悪い事^{わる}やその理由^{こと}など、みなさんにしてほしいこと・かんがえてほしいことがのっているパンフレット^{ぱんふれっと}があります。このパンフレットは岡本小^{おかもとしょう}ホームページ・「ほけんだよりのフォルダ」にものせてあります。ぜひ、見てください。



つぎの資料はパンフレットからぬきとったものです。

たばこってなんだろう？

たばこの煙^{けむり}の中には、約 4,000 種類^{しゅるい}以上の化学物質^{かがくぶつしつ}があり、その中にはヒ素^{なかに}やダイオキシン^そ など約 200 種類^{しゅるい}以上の有害物質^{ゆうがいぶつしつ}（体に悪い物質^{わるぶつしつ}）、約 60 種類^{しゅるい}以上の発がん性物質^{はつかんせいぶつしつ}（※1）がふくまれています。

※1 発がん性物質^{はつかんせいぶつしつ}・・・がんを誘発^{ゆうはつ}するか、またはその発生率^{はっせいりつ}を増加^{そうか}させる化学物質^{かがくぶつしつ}

たばこを吸わない人と吸っている人の肺



たばこを吸わない人の肺



たばこを吸っている人の肺

禁煙推進医療部医務課より転載・写真提供：松嶋功（香川県立保健医療大学教授）

たばこを吸っている人の肺は真っ黒になるよ！
酸素がとりこめなくなり、呼吸が苦しくなるよ！



なぜ若いうちからたばこを吸ってはいけないの？

- たばこを吸^すうと、どんなことがあるのか ●
- 1 がんや心臓病^{しんぞうびょう}、肺の病気^{はいびょうき}などにかかりやすくなる。
- 2 いきがくるしくなりやすくなるため、スタミナ（持久力^{じきゅうりょく}）が低下^{ていか}する。
- 3 かんがえる力^{ちから}や集中力^{しゅうちゅうりょく}が低下^{ていか}する。
- 4 歯^はの病気^{びょうき}にかかりやすくなったり、はだがある。

参考 厚生労働省ホームページ「厚生労働省の最新たばこ情報」

発行：宇都宮市保健福祉部 保健所 健康増進課

〒321-0974

宇都宮市竹林町 972 番地

TEL：028-626-1126（健康増進課）

ホームページ [https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/](https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkodukuri/joho/1004469.html)

[kurashi/kenko/kenkodukuri/joho/1004469.html](https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkodukuri/joho/1004469.html)

令和6年度作成



たばこ健康に関する
ホームページはこちらから ↑