



2020年5月1日  
社会福祉法人尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

若葉が日射しを浴び、日毎に色濃くなっていますね。新型コロナウイルス感染症の影響で外に出る機会も少なくなっているかと思いますが、少しの時間をうまく使って季節を感じたりしながら、心と体の健康バランスを保っていきましょう。

当たり前ありがたいさをひしひしと感じますね。平穏な日常が早く戻りますように。



### ～こどものために禁煙を～

子どもの誤飲事故で一番多いのは実は「タバコの誤飲」です。

幼児の致死量は10～20mg、タバコ1本には16～24mgのニコチンが含まれています。

誤飲による中毒症状が重篤になると呼吸困難・けいれん・呼吸停止に落ち入ることも。

子どもの誤飲で一番重要なのは「予防」です。

喫煙されているご家族には禁煙を強くお勧めします。

#### 《タバコにまつわるウソ・ホント》

「意思が強ければいつでもやめられるよ」

→ウソ：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。タバコに含まれるニコチンは意思だけでは断つことができないほどに依存性が高いのです。専門のクリニックに相談しましょう。

「ストレスが解消できるんだよ」

→ウソ：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「タバコを吸うと顔が変わっちゃうんだって」

→ホント：別名スモーカーズフェイスと呼ばれています。肌のキメが粗くなりシワが増えます。

## お知らせ

健康診断の日程が変更になりました。

また、3歳児視聴覚検査も本年度より秋に実施となりました。

詳細は近くなりましたら追ってお知らせいたします。

