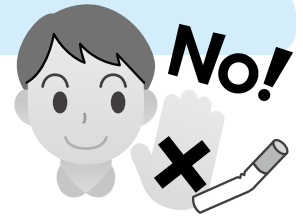


健康都[☆]かさま

始めよう！禁煙生活



やめようと思いつつも、なかなかやめられないタバコ。それは、タバコの煙に依存症を引き起こすニコチンが含まれているからです。

ほかにも、発ガン物質の塊であるタール、ビタミンCやコラーゲンを破壊する一酸化炭素といったさまざまな有害物質が含まれており、健康面・精神面に悪影響を及ぼします。

禁煙に遅すぎることはない

禁煙することによって性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に健康改善をもたらすという研究結果も報告されています。禁煙による健康改善は早ければ早いほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。決意ができた時が始め時です。

禁煙成功のコツ

禁煙しようとしても、失敗してしまうケースも多々あります。ただ、その体験を経て成功に結びつく事も多いのです。決してあきらめずにチャレンジしましょう。

ニコチン離脱症状が出たらこう考えよう！

「体からニコチンが消えていき、健康な体に回復しつつある“サイン”。ずっと続くものではない！必ず消える！」

離脱症状と対処法

- ・たばこが吸いたい ⇒ 冷たい水や熱いお茶を少しずつ飲む。歯磨きをする。
 - ・イライラして集中できない ⇒ 深呼吸をしたり、ストレッチ等の軽い運動をする。
 - ・体がだるい、眠れない ⇒ 足を高くして仰向けに寝る。睡眠を十分にとる。
- また禁煙の補助として、ニコチンガムやニコチンパッチを医師に処方してもらう方法もあります。まずは、かかりつけ医や禁煙外来等にご相談ください。



【問合せ】友部保健センターTel.0296-77-9145・笠間保健センターTel.0296-72-7711・岩間保健センターTel.0299-45-7888

生涯学習だより 56

■問合せ／生涯学習課（内線383・384）

-Life Long Learning-

Life Long Learning＝生涯学習

笠間市寺子屋事業 校外学習 ～霞ヶ浦湖上体験スクール～

寺子屋事業の夏季特別講座として、時習館（笠間）、脩徳館（友部）、愛宕館（岩間）に通う受講生約100名が、3日間に分かれ、校外学習を行いました。

校外学習として参加した「霞ヶ浦湖上体験スクール」では、遊覧船による湖上体験学習と霞ヶ浦環境科学センターでの環境学習に取り組みました。

遊覧船による湖上体験学習では、霞ヶ浦の水質検査やプランクトンの採取と拡大器による観察を行いました。小ピンの中で活発に動くミジンコなどのたくさんの動物性プランクトンに受講生は目を丸くしていました。

霞ヶ浦環境科学センターでは、一人1台用意された顕微鏡を使ってプランクトンの観察をしました。遊覧船で見たミジンコの姿がさらに大きく鮮明に見られ、心臓の動きや消化管の色など、まさに図鑑に載っているようなミジンコの様子を確認することができました。

また、さらに倍率を上げ、クンショウモやイカダモな

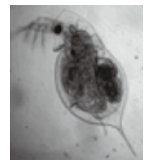
ど、植物性のプランクトンも見ることができ、受講生は宝探しでもするかのように顕微鏡をのぞき込み、珍しいプランクトンを見つけては、歓声をあげていました。

受講生は、お土産として自分で見つけたプランクトンの写真をもらい、とても満足げな表情を見せていました。

本物に触れることのできた、充実した校外学習となりました。



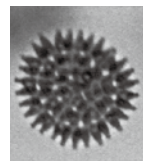
◀遊覧船でプランクトンの採取体験



カプトミジンコ



顕微鏡でのプランクトンの観察▶



クンショウモ