

ぽっかぽか



発行所

おぐに整形外科

小国町宮原1771-1
<http://www.oguni.ne.jp>
 電話:0967-46-2121

第34号
 (2006年6月)

子どもたちを受動喫煙から守れ!

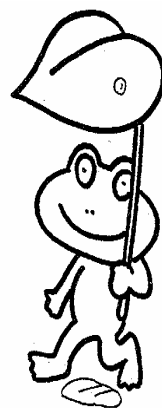
受動喫煙(じゅどうきつえん)とは、喫煙をする周囲の人間が、タバコ点火部から立ち上る煙(副流煙)を吸うことです。副流煙は喫煙者自身の煙を吸い込んでいる場合よりも、周囲の喫煙者から吸い込まれる煙の量が、タバコ点火部から立ち上る煙の約80%に達すると言われています。副流煙は喫煙者自身の煙を吸い込んでいる場合よりも、周囲の喫煙者から吸い込まれる煙の量が、タバコ点火部から立ち上る煙の約80%に達すると言われています。

厚生労働省の発表によれば、二〇〇四年における我が国の喫煙率(成人)は男性四七%、女性一一%と一七%から二〇%に減少している。二〇〇四年に減少した喫煙者の数は、男性二六%、女性一〇%に減少している。喫煙者の減少は、受動喫煙による健康被害を減らすことに貢献している。喫煙者の減少は、受動喫煙による健康被害を減らすことに貢献している。

親がタバコを吸うと、赤ちゃんの呼吸器系や脳に悪影響を及ぼす可能性がある。また、家庭での喫煙は、子どもの発達に悪影響を及ぼす可能性がある。また、家庭での喫煙は、子どもの発達に悪影響を及ぼす可能性がある。

乳幼児突然死症候群、喘息、呼吸疾患、中耳炎、病気の発症が増える、身長の伸びが悪くなる、知能の発達が劣る、虫歯が増える、成人後の発ガンが増える。これらは、受動喫煙による健康被害の一部である。受動喫煙による健康被害の一部である。受動喫煙による健康被害の一部である。

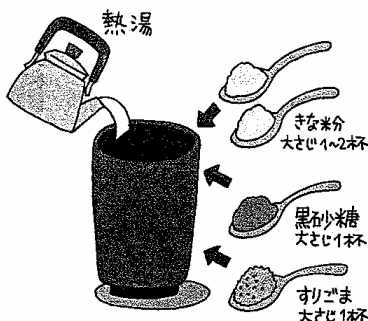
酸っぱいのは成功のもと



酸っぱいものは成功のもと。酸味は健康に良いだけでなく、疲労を回復させる効果がある。酸味は健康に良いだけでなく、疲労を回復させる効果がある。酸味は健康に良いだけでなく、疲労を回復させる効果がある。



今月の俳句・川柳
 紫雲英田を 天地返して 田 湧麓
 花あぶち 昼を灯し 川 川
 蛙の鳴く音 夜もすがら 川 川
 田植え済み 蛙の鳴く音 川 川
 放牧牛 若草を食み 川 川
 阿蘇眺め 加祥 子ドリ



知って得する生活情報!!
 便秘は肌にも健康にも大敵。糖質を控え、食物繊維を摂ることで腸を動かす。便秘は肌にも健康にも大敵。糖質を控え、食物繊維を摂ることで腸を動かす。

知って得する生活情報!!

一期一会
 以前の一期一会は、毎月私書箱に届く。以前の一期一会は、毎月私書箱に届く。以前の一期一会は、毎月私書箱に届く。

編集後記



今月の俳句と川柳は、みなさんの力作です。みなさんの力作です。みなさんの力作です。