

5月31日は「世界禁煙デー」

《5月31日～6月6日は禁煙週間です》

たばこが健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で重要な課題です。

喫煙の影響

- せきが出たり心拍数が増え、呼吸や心臓が苦しくなる
- がんにかかる危険性が高まる
- 心臓病、高血圧などの循環器疾患にかかりやすくなる
- 歯周病、口臭、慢性胃炎など口の中や消化器疾患にかかりやすくなる
- 肌荒れ・しみ・しわ、早産・流産・妊娠合併症など

受動喫煙（たばこを吸わない人が、喫煙者のたばこの煙を吸わされること）の影響

- 肺がんなどの危険性を高める
- 子どもの気管支炎や肺炎を引き起こす
- 低体重児出生の危険性を高める
- 頭痛やせき、目や鼻の症状を引き起こす



たばこは、吸い始めないことが一番の「禁煙」方法です。

また、禁煙を考えている方は、ぜひ挑戦してください。楽にやめられる方法は

いい禁煙

検索

を参考にご覧ください。

【問い合わせ先】 健康課 保健環境係 ☎82-5490

6月の「保育園子育て応援事業」活動計画

「保育園子育て応援事業」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。登録をされていない方は、事前に登録していただき、お問い合わせでご参加ください。事業計画の対象児でなくても参加できます。



保育園	馬山保育園	小坂保育園	青倉保育園
会場	保育園ホール	保育園内	保育園内
実施日	6/21(木)	6/9(土)	6/19(火)
時間	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:30
対象児	妊婦さんと3才児まで	1才～5才	妊婦さん～3才
内容	リトミック	家庭教育セミナー	赤ちゃんマッサージ
	乳幼児の育て方及び 在園児との交流	幼児向け防犯教室 紙芝居、寸劇等	親子体育遊び
準備するもの	運動の出来る服装で お出かけください。		赤ちゃんマッサージはバスタオルを 1枚用意してください。
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子	富岡警察署生活安全課 少年補導員女性部	参加ご希望の方は事前に ご連絡ください。

■問い合わせ先

馬山保育園 82-2323
青倉保育園 82-2549

小坂保育園 82-2116
下仁田町役場 健康課福祉係 (内線325)

6月期の児童手当

6月8日(金)に各口座に振り込みますのでご確認ください。問い合わせ先 健康課福祉係(内線326)