



引き続き感染症対策をお願いします。

山梨県の現在の傾向 ①感染しやすい可能性のある変異株が流行 ②家庭内や会食での感染が多い
お願い * 職場や家族で感染した人がいましたら、担任に連絡してください。

新型コロナウイルス感染症で重症化しやすくなる可能性を高めるのが喫煙です。

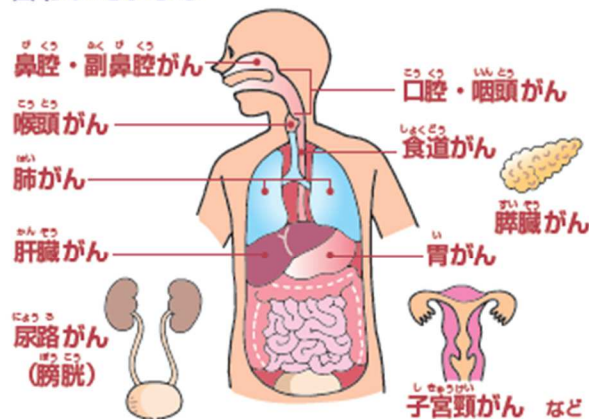
その他にも健康への悪い影響はいろいろあります。「やめたい」人は相談してください。



たばこがつれてくるものは？

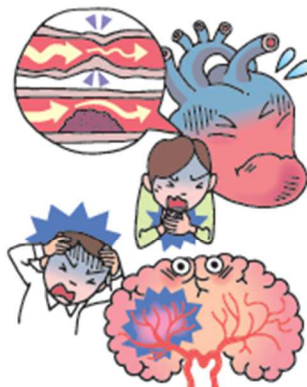
がん

さまざまながんの罹患に関係すると
言われています



循環器の病気

動脈を硬くしたり、血のかたまりを作って
血管を詰まらせたりします



虚血性心疾患

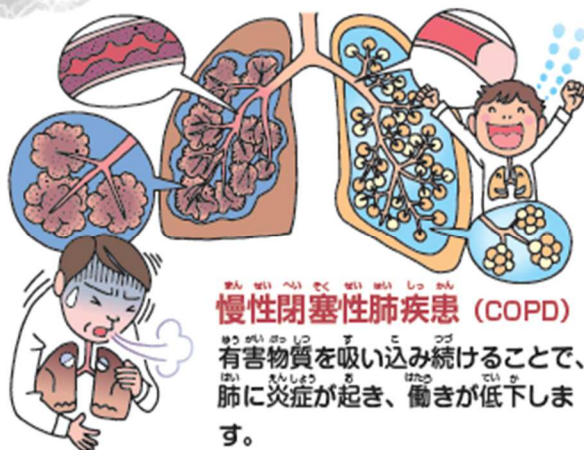
心臓を動かす筋肉への血
流が悪くなると、「心筋
梗塞」などの原因に。

脳卒中

脳の血管が詰まったり破
れたりして、「脳梗塞」
や「くも膜下出血」など
を起こします。

呼吸器の病気

気管支や肺などに炎症を起こします



慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

有害物質を吸い込み続けることで、
肺に炎症が起き、働きが低下しま
す。

受動喫煙

たばこを吸うと、
周りの人にもこんなリスクが

肺がん
虚血性心疾患
脳卒中
子どもの喘息
乳幼児突然死症候群 (SIDS) など

大切な人のために、「やめたい」と思っても…
一度ニコチン依存症になると、簡単にはやめられません。
特に未成年は成人よりも少ないニコチンで依存症になりや
すいことがわかっています。

参考：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月/喫煙の健康影響に関する検討会編）

こころの健康

こんなことはありませんか？



気分が落ち込む



不安や緊張を感じる



イライラする



このような症状があるときには



周りの人に相談する



好きな音楽を聴く

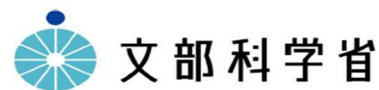


のんびり過ごす時間を作る



体を動かす

文部科学大臣からのメッセージ



児童生徒や学生等のみなさんへ

現在、新型コロナウイルス感染症が広がる中で、皆さんの中には不安を抱えている人がいるかもしれません。新学期の始まり、春休みやゴールデンウィークの終わりなど、不安や悩みを抱えていても、決して一人ではありません。ご家族、先生、周りの友達、誰にでもいいから悩みを話してほしい。私をはじめ、周りの大人は皆さんの味方です。

文部科学省では、24時間子供SOSダイヤルから電話相談を受け付けており、各地域にも電話やSNSなどで相談できる窓口、また、各大学等にも相談窓口があります。周囲に相談しづらいときは、ぜひ利用してみてください。

「君は君のままでいい」
(相談窓口PR動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



子供のSOSダイヤル等の相談窓口

24時間子供SOSダイヤル(全国共通) ☎ **0120-0-78310** ☎



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和三年五月
文部科学大臣 萩生田 光一