



167

## 最近のたばこに関する常識

### 5月31日は世界禁煙デー

厚生労働省は、5月31日の世界禁煙デーに始まる6月6日までの1週間を「禁煙週間」としています。たばこを吸う方も、吸わない方も、この機会に「たばこ」について考えてみませんか？

### ご存知ですか？たばこの害

たばこは、多くのがんや、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症など）、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など多くの疾患の危険因子です。また、流産や早産になったり、低出生体重児が産まれたりす

るなど妊娠や出産にも関連しています。

### 受動喫煙とは？

たばこの煙は空気で薄まりますが、たばこを吸っている人といっしょにいるだけで、周りにいるたばこを吸わない人はたばこを自分で吸ったのと同じような状態になってしまいます。このことを「受動喫煙」といいます。（神奈川県

主流煙より危険な副流煙  
(主流煙を1とすると)

タール **3.4倍**

一酸化炭素 **4.7倍**

ニコチン **2.8倍**

など



県では、平成22年4月1日に「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」が施行されます。

さらに、米国ではサードハンドスモークという概念が提唱されています。たばこを吸った室内に煙が吸着して有害物質が残り、その場が汚染されるというものです。セカンドハンドスモーク（受動喫煙）に続く害と考えられています。

### 特に子どもは要注意

お腹の中の赤ちゃんや、子どもたちは、自ら進んでたばこの煙を求めることはありません。しかし、大人よりも受動喫煙の影響を強く受けてしまうため、周りの大人の配慮が必要です。家庭の中でたばこを吸う人がいる場合は、屋外でたばこを吸うようにし、たばこの煙が家の中に入らないようにしっかりと窓や扉を



子どもは歩く禁煙マーク!

閉めてください。換気扇の下や空気清浄機の近くでも、たばこの有害物質は取り除くことができません。できる限り受動喫煙を防ぎましょう。

### 喫煙の実態アンケート結果から

全国的なデータとして、習慣的に喫煙している者の割合は、男性39・4割、女性11・0割で、男女ともに20〜40歳代が高くなっています。（平成19年度国民健康・栄養調査）町では、妊娠の届出や各種健診などのとき、たばこに関するアンケートをしています。

平成20年度の妊娠届出書のアンケートでは、妊婦の喫煙率は6割でした。妊婦の同居家族の喫煙率は52割で、そのうち、妊婦の夫の喫煙率は48割でした。

また、平成15年度から19年度までのアンケートでは、妊娠がわかって禁煙する妊婦が66割だったのに対して、妻の妊娠がわかった後もたばこを吸い続けている夫は89割でした。

また、乳幼児健診などでのアンケートからは、妊娠の届出、3〜4か月児健康診査、

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査と、子どもが大きくなるにつれて、母親の喫煙率が上昇する傾向がみられました。

さらに、平成20年度に国の研究協力として実施した、3歳児健診の尿を使ったニコチン代謝物濃度測定では、明らかに受動喫煙の影響が認められました。

また、平成20年度のあじさい健診（18歳〜39歳対象、177人受診）のアンケートでは、男性67割、女性12割の喫煙率でした。平成19年度と比較すると、男女ともに喫煙率が低下していました。

### あなたの禁煙応援します

町では、禁煙したい方を対象に、「禁煙チャレンジ」を実施しています。3か月間、保健師が個別に面接や電話で禁煙に取り組むお手伝いをします。そのほか、毎月開催している成人健康相談でも禁煙に関する相談をお受けします。気軽にご相談ください。

### 保健介護課

保健師 日蔭朋美  
☎84-0327

## 子育てのポイント

62

### ② もじもじと思っていたことばをきこい伝えてあげよう。(3歳児)

① この年齢の子どもの場合、言いたいことがあっても、恥ずかしさや甘えのために口にせず、上手に伝えられない場合が少なくありません。このような場合は、とにかくゆっくり話を聞いてあげることがたいせつです。もじもじしているからといって無理に言葉を引き出そうとするとかえって逆効果です。子どもは自信を失い黙ってしまいます。自分から言葉が出るまでじっと待つから手を差し伸べてあげてください。

もうひとつは、自分でも「あー」「えー」と言ってみるのですが、自分自身の言いたいことがはっきりしていないために後が続かない場合です。3、4歳ごろの子どもにはよく見られる現象です。

このような子どもに対しては、日ごろの生活のなかで、子どもは何を伝えたいのかを

具体的にイメージできるように手助けしてあげることが必要です。例えば「何をして遊びたい？」と聞くのではなく「ブランコにする？」、「お絵描きにする？」というように具体的に答えやすい問いかけをするようにしましょう。子どもは自分の思いがはっきりとわかることで、だんだんと気持ちを言葉にかえて相手に伝えることができるようになってきます。

### 開成幼稚園

☎82-4247

### 開成幼稚園

のびのび子育てルーム

☎82-4247



子育て支援室の様子「親子で楽しく」

③ 子どものころから保育士になるのが夢だった私は、いつも近所の小さい子どもたちと遊んで、「将来、保育園の先生になる」と母によく話していたようです。

④ 願の夢がかない、小田原市内の保育園に勤務し、結婚、出産、しばらく子育てを楽しんだ後、酒田保育園の子育て支援センターに勤務しています。早いもので今年の春で6年目を迎えます。

⑤ じめは、地域の子育て支援ということで「どのような活動をすればいいのだろうか」「どのように子育ての支援をするべきなのか」と、とまどうばかりで緊張の連続でした。

⑥ かし、「先生、歩けるようになりました」

保護者が生き生き楽しく子育てできるように、よき聴き手でありたいと思うようになりました。

⑦ 援センターは、年間を通してさまざまな行事があります。

⑧ 成19年4月に酒田保育園北側に酒田子育て支援室が開設してからは、以前にも増して多くの未就園児の

「生き生き」サポート  
子どもたちは  
出会って育つ「子育て支援」

酒田保育園保育士 加藤 美知子

「卒乳ができました」など、保護者からの日々の何気ない会話やうれしい報告を聞くたびに、私も皆さんの成長とともに喜べる幸せを実感できるようになりました。

⑨ かに、「泣いてばかり」「寝てくれない」など相談する方もいますが、子どものよいところ、素敵な瞬間を伝えながら、寄り添い、

⑩ 月、今年もまた新たに支援センターにデビューする子ども、そして保護者たちが緊張しながら、子育て支援室にやってきます。なかには、二人目、三人目の子どもと再デビューする保護者もいます。

⑪ 護者が、子どもの成長がうれしかった時、子育てに迷った時、困った時にこの場所を思い出して足を運んでくれることを願いながら、私たち保育士は、皆さんとともに考え「子育てが楽しい」と思える支援をしていきます。

⑫ た、子どものころから「夢であった保育士を、周りの方々への感謝を忘れずにたいせつに続けていきたい」と思います。