



にご注意!!

村内で多数の目撃情報

黒崎で見つかったクマの足跡。道路を横断したようすです（写真提供：大洞黒崎小学校長）

6月2日には黒崎地区の村道ではアスファルトにくつきり残っていたクマの足跡を、黒崎小学校の大洞晴洋校長が撮影しています。また、6月28日には、村道明神線付近でクマの目撃情報があつたことから、普代小学校では集団下校をさせるということになりました。

幸い村では人的被害はありませんが、県内ではクマによる事故が4月から6月まで11件（昨年1年間では10件）となっています。

これから9月にかけて、クマの食料となる山菜などが少なくなり、人里への出没が考えられます。クマの被害を防止するため、もう一度次の点に注意しましょう。

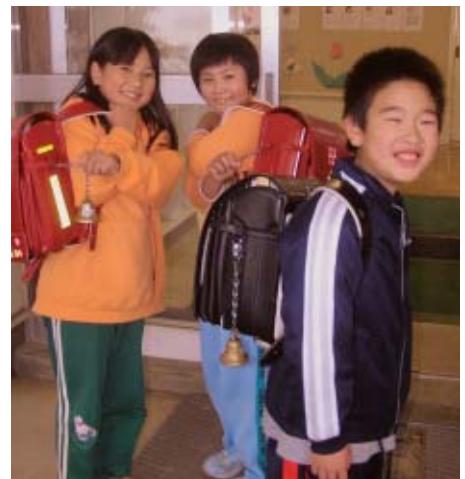
- ◆クマに遭遇したら
 - ・慌てず、騒がない。走って逃げない
 - ・クマから目を離さないよう後ずさりしながらクマから離れる

その時々に正しいと言われた事が、まるつきり別の考え方を良しとする事があります。そんな中で一つと昔から、体に悪さをするものと言われ続けて来たたばこについて、今回はもう一度考えていました。たばこの及ぼす害について理解していても、その事実を受け止めながら喫煙を続けようと思う方、やめたいとは思っているのだがやめられずにいる方、喫煙できる自分の居場所がどんどん狭くなる現実に、頭を抱えていらっしゃるのだと思います。

私の周りにもそんな愛煙家の皆さんのがたくさんいます。たばこを吸つていて「頭の切り替えには絶対必要なんだ！」とおっしゃる方、たばこ以外の方法に切り替えることは不可能でしょうか？

たばこの副流煙が刺激になつてせき込んでいる方をよく見かけます。せき込む苦しい状態でありながらもたばこを吸つている方に申しげなさそうに「大丈夫です」を繰り返されている場面もありました。喫煙という行為は、悪意がなくとも大きな悪さをしてしまうものであることに間違いはないようです。

それでも、やっぱり、吸い続ける事を選択する方は、マナーを守つて、やめられない喫煙という行為が、自分自身のストレスになると、いう悪循環にならないように——と願っています。



黒崎小の子どもたちもカバンに鈴を付けてクマ対策を行っています

に対する責任の一つでもありますよね！

「たばこのみは肩身が狭いよなあ」という声が聴こえてきそうですが、堂々と吸える場所で吸うこと、「どこでもたばこ」は許されない時代です。「たばこでストレスを解消しているのに！」「頭の切り替えには絶対必要なんだ！」とおっしゃる方、たばこ以外の方法に切り替えることは不可能ではない時代です。

たばこの及ぼす害について理解していても、その事実を受け止めながら喫煙を続けようと思う方、やめたいとは思っているのだがやめられずにいる方、喫煙できる自分の居場所がどんどん狭くなる現実に、頭を抱えていらっしゃるのだと思います。

私の周りにもそんな愛煙家の皆さんのがたくさんいます。たばこを吸つていて「頭の切り替えには絶対必要なんだ！」とおっしゃる方、たばこ以外の方法に切り替えることは不可能でしょうか？

心と体に e話し！ うるさいほどにたばこの話

保健婦 長根真奈子

※次回は歯科診療所です。