

私立美和高級中學

99 年度健康促進學校活動（學校與社區結合）

辦理單位：學務處、教官室

活動名稱與日期：

1. 拜訪美和社區，協調環保及菸害防制、交通安全議題。
2. 99.05.07 於週會舉辦「屏東縣衛生局菸害防制行動劇宣導」活動。
3. 99.05.21 於週會舉辦「交通安全」暨「菸害防制宣導」活動。
4. 99.10.18 及 11.10 屏東縣政府於本校辦理「青少年戒菸教育計畫」活動。
5. 100.3.25 與衛生所舉辦「校園菸害防制」教育及「遠離口癌，展露笑顏」檳榔防制教育。

相關活動照片：



黃正義組長介紹授課講座



根秀欽老師授課情形



參加戒菸教育學生上課情形

透視香菸殺手

世界衛生組織：「平均每十秒就有一人死於與菸有關疾病。」菸中含有四千多種化學成分，其中43種成分已被證實為致癌物質。菸除了、焦油、一氧化碳更是一級殺手。

煙癮重了，死神在向你招手

每年約有480萬人死於各種肺部疾病。預估至2030年，每年將有一千萬人死於菸癮，佔全球死亡人數12%，比心臟病、癌症與、意外、自殺等加總的死亡人數還高。

可怕的焦油

菸中的焦油為動物性物質，造成手癢及牙齒變黃，同時會阻塞及刺激喉嚨及肺部，破壞肺部組織，更會導致口腔癌、喉癌、肺腺癌等。

尼古丁

菸中的尼古丁會刺激中樞神經令人上癮，導致腦部麻痺、失眠、工作精力減退、中風、同時造成血壓上升、心跳加快、加速血液凝結，嚴重時會造成心肌梗塞。

讓你缺氧的一氧化碳

菸中的一氧化碳與血液中的紅血球結合，減少血液攜氧能力造成缺氧，會使肺臟判斷力受到影響，更導致腦部機能，增加腦部心臟病。

一步步逼近你的致癌物質

菸草中含有輻射線、內銨、亞硝基胺、多環芳烴、亞硝基吡啶、這些物質也是製造汽油、打火機、汽車電池、天然香料、工業原料、塑膠等的原料，菸草燃燒後，更成為導致癌症的殺手。

戒菸的好處

短期

- 1. 開始感受空氣的清新及食物的美味。
- 2. 體內殘存尼古丁幾乎消失。
- 3. 鼻上不再發癢，牙齒變得較白。

中期

- 1. 精力充沛，體態不再瘦弱憔悴。
- 2. 呼吸系統恢復正常，不再容易感冒。
- 3. 胃口漸漸恢復正常。
- 4. 肺病減少，皮膚變的光澤有彈性。

長期

- 1. 三個月後肺功能漸漸恢復，不再出現咳嗽。
- 2. 一年後，因菸草導致的呼吸系統疾病與危險性降低一半，十五年後因喉癌、肺癌、心臟病、中風、皮膚癌的危險性降低一半。
- 3. 五年至十五年後，中風的危險性降低一半。
- 4. 十年後，肺癌危險性降低一半。
- 5. 在戒菸之前戒菸三個月戒菸，生出的煙草毒素量比戒菸性煙癮，則能大量降低及減少發覺先出。

相信你自己，你也做得到！

屏東縣衛生局 關心您
菸害防制諮詢專線：0800-571-571
免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63

No Smoking

本場所全面禁菸

違規者無須勸阻
逕處2,000~10,000元

菸害申訴專線 0800-531-531
戒菸服務專線 0800-63-63-63

屏東縣政府衛生局關心您

肥皂勤洗手
(濕、搓、沖、捧、擦)
有症狀 發燒 咳嗽
戴口罩速就醫
手帕掩口鼻
不摸眼鼻口

生病不要多走
~~流感~~ 遠離我

防疫專線：08-7380208

吸菸 Out 拒菸 In
無菸校園尚青春
反菸拒菸我景元
戒菸專線 0800-636362