

タバコやお酒について



タバコやお酒の体に及ぼす影響について詳しく知りたいです。先生方の経験してわかったことなども教えてくださいとありがたいです。子供の体への影響ではなく、大人の体への影響が知りたいです。病気や咳などについて。また、タバコ以外で楽しみにしていることがあれば、ぜひ教えて欲しいです。私を助けて欲しいです😞😞

カトリバの利用ありがとうございます！
昔、私も喫煙していましたが喘息がひどくなってやめました。大学生の時に発作がひどくて、一度入院しちゃったことがあったんですよ… お酒は飲みますね～ どちらかといえば好きな方です。でも、毎日は飲まないですね。飲み会の雰囲気が好きです。酒が好きというより人と話すのが好きなんでしょうね。ただ、タバコもお酒もどちらも厳密に言えば薬物で、体には良いことは一つもありません。ダイエットだってそうだし、スマホとかのブルーライトもそうですね。本当であれば、体に悪いことはしない方が良いのですが、ストレスを発散するといったところである程度制限しながらすることはあるかもしれませんね。ちなみに、私は趣味は多い方です。読書も好きだし、映画を見るのも好きだし、YOUTUBEなどのネット動画も見ます。漫画も好きだし、ヨットやダイビング、ドライブ、旅行、熱帯魚、植物を育てるのも好きですね。多すぎです(笑) でも、自立って、適切な依存先がたくさんあることなのかなとも思いますので、いろんな自分自身を楽しくさせるものを持っています。相談者さんが、お家の方のことで、何か悩みがあるときはいつでも話を聞きますよ。「ほっと相談」も利用してくださいね。



教頭 田中



田中教頭先生回答ありがとうございます。他の先生たちの考えや経験してわかったことを知りたいです。