Hyvät vanhemmat!

Nuorten nuuskankäyttö ja kokeilut ovat selvästi lisääntyneet yleisesti, jo alakoululaisten keskuudessa. Nuuskaa käyttävät nykyisin sekä tytöt että pojat.

* Nuuska on tupakkatuote, joka sisältää runsaasti nikotiinia sekä monia syöpävaarallisia ja myrkyllisiä aineita.
* Nuuska aiheuttaa nopeasti voimakasta riippuvuutta ja nuorten kehittyvät aivot ovat herkät riippuvuuden synnylle.
* Nuuska on haitallinen myös muulle terveydelle; voi syntyä hammas- ja ienmuutoksia sekä hammasvaurioita, on yhteydessä moniin syöpiin ja lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin.
* Urheilevilla nuorilla voi olla nuuskan käyttöön liittyviä virheellisiä käsityksiä, eivätkä monet tiedä nuuskan heikentävän suorituskykyä, lihasvoimaa sekä hidastavan palautumista.

*Vanhemmilla on mahdollisuus ja suuri vaikutus lasten ja nuorten asenteisin ja päihteiden käyttöön.* Nuuskaan tulee suhtautua kielteisesti kuten muihinkin tupakkatuotteisiin. Toivomme, että keskustelette lapsenne kanssa nuuskan käytöstä ja sen haitoista sekä päihteiden käytöstä yleensäkin. Kannusta lastasi nuuskattomuuteen ja tue nuuskan käytön lopettamisessa.

Älä hyväksy nuuskan välitysbisnestä vaan puutu siihen. Luokan oppilaiden vanhempien ja kavereiden vanhempien on hyvä kertoa rohkeasti toisilleen ja koululle, jos oma lapsi on käyttänyt nuuskaa. Näin estetään ilmiön leviäminen, samalla tuetaan oman lapsen ja kaikkien lasten kokeilun sekä käytön loppumista.

Keskustelun tueksi lapsen kanssa voi käyttää esim. fressis.fi- sivustoa, tai tilata ilmainen esite: Nuoret ja nuuska, mitä minun vanhempana tulisi tietää?, [terveysmateriaalit@cancer.fi](mailto:terveysmateriaalit@cancer.fi)

Yhteistyöterveisin

Jyrki Jääskeläinen Heidi Kolehmainen Helena Törmi

Koulun edustaja Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry Pohjois– Savon hyvinvoinnin ja

terveyden edistämisen tiimi

 

Jaana Niiranen

Siilinjärven kunta