



平成26年7月2日

赤穂市立赤穂中学校
保健室

1 年生防煙教室を行いました

6月30日（月）の5時間目、1年生を対象に「たばこの害について知ろう」をテーマに防煙教室を行いました。講師は兵庫県赤穂健康福祉事務所の保健師・東^{あずま}直子さんをお迎えしました。たくさんのスライドや実物のたばこのパッケージなどを見せていただき、たばこの害についてくわしく教えて下さいました。

1 広告にだまされない

日本のパッケージは、両面1／3に注意文言が書かれているだけ。

外国のパッケージには、写真入りで日本よりも強い注意表示がされている。

たばこのパッケージに書かれている警告文は日本と外国では大いに差がある。（日本はやさしい表現になっている）

2 最新！たばこ情報

- ・健康増進法 平成15年5月～
 - ・受動喫煙の防止条例・兵庫県平成25年4月1日～
- 主な施設で喫煙出来ない場所

幼稚園、小・中・高校・大学・専門学校、保育所等

病院・役所、劇場・映画館・公共交通機関、宿泊施設、銀行、飲食店などで

禁煙になっている。



建物内・敷地内全域

3 たばこの害について

たばこって何でできている？

たばこは毒の缶詰 たばこ葉+化学物質(4000種類以上)

そのうち有害物質は250種類以上 約50種類は明らかな発がん性物質

ニコチン

血管を細くして、心臓の働きに負担をかける。依存症の原因になる。

タール

様々な有害物質が混じり合ったもの。発がん性物質が含まれている。肺の中にたまっていく。

一酸化炭素

赤血球に結びつき、酸素を体全身へ運ぶことを妨げる。息切れを起こしたりする。

体への影響

- ・14才前後に吸い始めると肺がんて死亡する確率が吸わない人の約6倍になる。
- ・心臓病(心筋梗塞)を発病しやすい。
- ・記憶力や学習能力が落ちる。 ・歯が黄色くなる。
- ・口が臭くなる。
- ・顔にシミやシワが出来やすい。 ・咳やたんが出やすい。



こころへの影響

- ・好奇心で吸った1本から、次第に依存症になっていく。子どもの喫煙は大人よりもニコチン依存症が強い。だから、やめられなくなる。

たばこを吸うきっかけは？

先輩や友人からのすすめ
家族が吸っているから
興味があったから 等

自分の気持ちをはっきりと伝えよう！

- ・たばこの勉強をしたから吸わない！
- ・先生や家の人ダメと言うから吸わない！
- ・がんになりたくないから吸わない！
- ・自分を大切にしたいから…

★最後に、金田先生が先輩役を演じてくれました。男子3名がステージに上がり、先輩からの誘いを自分の言葉でしっかりと断ることが出来ました。

生徒の感想文より

（女子）

今日、たばこの害について教わりました。たばこの中には虫を殺すときに使うスプレーやアンモニア水みたいな物が何百種類も1本のたばこに入っていたので、吸ってはいけなと改めて感じました。私の周りには誰もたばこを吸っていないけれど、近所やつながりのある人には「たばこは、体に悪いんだよ」と教えて、たばこのせいで（妊婦さんの）赤ちゃんがお腹の中で亡くなったりしないようにしたいです。

（男子）

ドラマやテレビでは、たばこについていかにもカッコいいように見せているけど、実際は吸うと病気になったり、早死にしやすいことがわかりました。家では、お兄ちゃんが生まれるまで、お父さんとおじいちゃんが吸っていたらしいけど、生まれた日に吸うのをやめたと聞きました。たばこを吸うと自分の体内に入る煙より、周りの人がその煙を吸い、体に入った方が害が大きいことがわかりました。また、たばこを吸うと周りにいる人の迷惑になってしまうこともわかりました。将来は1度もたばこを吸わないようにしていきたいです。

＊東さんから 最後のメッセージ＊

自分を大切にする 命を大切にする 愛する人を大切にするために、
たばこを吸わないようにしましょう。