

2022 年度喫煙防止教室授業后感想文集

紀の川市・岩出市両教育委員会をはじめ各学校の諸先生方、保護者の皆様及び那賀医師会学校医部会会員の皆様におかれましては、ますますご清祥にご活躍のこととお慶び申し上げます。又、平素より一般社団法人那賀医師会が実施致しております公益事業における学校医としての健診事業をはじめ、各種健康教育事業にご理解とご配慮を頂き誠に有難うございます。今年度も、学校医部会が編集作成致しました、喫煙防止教室に関する感想文集が出来上がりましたので、お届けさせていただきます。子どもたちの真摯な思いの結晶です。ぜひご一読下さい。私たち学校医部会は、児童・生徒の皆様の喫煙防止・受動喫煙防止、地域の皆様の禁煙支援を目標に、これからも地道に活動を続けてまいります。皆様のご協力・ご支援をお願い申し上げます。

小学生の皆さんの感想

小学校 5 年生

タバコについて学習して、色々なことがわかりました。特にいんしょうに残っているのが、タバコには 4000 種類ものものが入っていて、化学物質なども入っていました。ほかにも、タバコの温度は 400 度以上や COPD のこともあり、すっていない人にもめいわくだなと思いました。さらに、タバコによる損失 5 兆 6000 億もあるということもわかり、ペットもすったら早死にするのが特にタバコのこわいところでした。ぼくもこの情報をいろいろな人に知ってもらって、タバコをやめてほしいです。

小学校 5 年生

わたしは、たばこの授業をする前にもたばこはあぶないことを知っていましたが、喫煙防止教室でたばこのことを教えてもらって、とても体などに悪いことがわかりました。たばこをすうと肺がんになったり、病気になったりするのでとてもだめな物だということがわかりました。そして、たばこをすうと色々なものに害があるし、息が続かなくなったり、スポーツをしてもすぐにしんどくなったり、勉強に集中できなくなったりします。体が悪くなるのにたばこをすうのは、なぜなんだろうと思っていました。でも、今日は先生の話でたばこを一回でもすうとやめられないということがわかりました。他には、たばこにかかるお金で一ヶ月では $560 \text{ 円} \times 30 \text{ 日} = 16,800 \text{ 円}$ 、1 万 6 8 0 0 円もかかるということがびっくりしました。わたしは大人になってもたばこに負けない強い心をもてるようにがんばろうと思いました。

小学校 5 年生

たばこをすうと「はいがん」やニコチン中毒になったり体温が低くなり、息が続かなくなってスポーツがしづらくなるなどのいろいろな害があるから、たばこをすいたくないと思った。たばこは毒のかんづめといってもいいぐらい体に悪いものが 200 種類ぐらいあり、いろいろな病気になるということが分かった。ニコチン中毒になると、たばこをすっていないとイライラしたりするから、たばこにコントロ

ールされるようなもんだから、すいたくない。たばこをすうと1年間で約1千万円にもなるからたばこのために約1千万円も使いたくない。口の中の歯や歯ぐきがへんな形になったり、舌の色が変わり、シワができて、じゅみょうが短くなり、血管が細く血がとうらなくなったり、周りの人にまでひがいをあたえてしまうから大人になっても、たばこをすいたくないと思った。たばこはすごくきけんなものなんだと分かった。

小学校5年生

今回のきつえん防止教室で、たばこをすわないほうがいいと思いました。なぜかという、「がん」になりやすかったり「ふけやすい」と先生が言っていたからです。私は、なぜ、たばこをすっている人はやめられなくなってしまうのかがきになりました。それは、「ニコチン」という毒だそうです。でも、「ニコチン」が人間に何をおよぼすのかが気になりました。それは「一回タバコをすってしまうと、タバコをすわないとイライラしてしまう毒」とおっしゃっていました。私はそれを聞いて、こわいな、と思いました。おじいちゃんがタバコをすっているので、会いに行くときに教えてあげたいです。

小学校5年生

タバコは何があってもぜったいにすってはいけないことが分かりました。理由は体にとっても悪いし、お金も1箱500円だと、とつても高いからです。なかなかやめられないと、家ぞくにもめいわくがかかると思います。苦いものを食べて死んでしまうのは、さいやくだと思いました。病気になりたくないです。わたしは、タバコをすえとさそわれてもぜったいにことわれる自信ができました。この授業を聞いてよかったと思いました。聞くまで、悪いとは思っていたけれど、そこまでダメなものとは思いませんでした。

小学校5年生

タバコはがんになりやすくて、体の全部に害があるということを知りました。タバコは1000万ぐらい使ってしまう、命がちぢまってしまう、すごく悪い薬物だと思いました。体温が下がっていき血液が回らなくなり、つめなどがなくなってしまうほどキケンなものだと知りました。何才になってもタバコはすいたくないと授業をする前よりも思いました。タバコにはニコチンというタバコをやめられなくなる成分がはいっていて、すぐには、やめられないというすごくキケンなものがこの日本にあってキケンを感じました。タバコをすっていなくてもけむりをすってしまうと体に害があるということを知って、お父さんにタバコをやめてほしいと思いました。やっぱりタバコはすいたくないです。

小学校5年生

話を聞いて、タバコはダメなんだな～と思いました。かんきょうにもわるい、体にもわるい、しかもニコチンのおまけつきだから、タバコはぜったいダメと分かった。タバコにはゆうがい物質がはいっていてニコチンになるから、タバコを1日～2日すっていないとイライラがすごくなるからダメだと分かった。タバコを吸っている人、さいしょはやめられなくても、ぼくたち吸っていない人が吸っている人にやさしく声をかければいいと思った。吸っている人たちはひがい者、わる者あつかいはダメ。タバコはきけんなのはよく分かりました。

小学校 5 年生

今日、タバコについて学習して、タバコは悪いものだと分かりました。タバコを水につけると黒くなったり、足がくさったり、でせつだんまでしなくてはいけなくなることも分かりました。今までは、おじいちゃんがすっていて元気そうだから、だいじょうぶと思っていたけれど、話を聞いて、やめてもらうように説得したいなと思いました。タバコを吸っていると、がんや病気になりやすくなって息がしにくくなり、そのまま死んじゃう人もいることが分かって自分も、自分のまわりの人にも、声かけして、タバコいぞんしょう、タバコをすう、タバコをすってしまう前にとめたいです。

小学校 5 年生

ぼくは、今日タバコの話聞いて、タバコは自分だけではなく副流えんから、周りの人にもめいわくがかかっていることがわかりました。そして、タバコは一度すっただけでもやめられなく、またそのことでずっとすいつづけるとお金もかかり、健康にも悪えいきょうが起きることがわかりました。そして、タバコをすおうと言われても決してすわないことをしっかりと覚えなければいけなく、吸っている人にもタバコをやめることを応えんして、タバコは「毒のかんづめ」だと言って決して強く言わず、「がんばって」などの応えんすることばを言いたいと思いました。タバコはおもしろ半分ではすわず、未成年はすってはいけないことと、タバコは自分のじゅみょうをちぢめ病気のリスクが高まってしまうことが、わかりました。また家ぞくにも今日の話をしたかったです。

小学校 5 年生

タバコは、すぐにやめられないから、子どもから言ってあげるのがいいことが分かった。そして、家族にタバコをすっている人がいなくてよかった。こどもだったら、タバコが毒だと思ってしまう。まいにち、すっていたら、病気になりやすいことが分かった。いきが苦しくなったり、なおしたくてもなおせないときもあるから、タバコはすったらダメだと私は思った。タバコの空気をすったら、頭がいたくなる、とくに頭病の人が頭がいたくなることがあると思います。私はタバコをぜったいにすわないことにしました。理由は、はだがおばあちゃんみたいになった、声がおかしくなったり、おかあさん、おとうさんからの体だから、大切にしなければならぬと思いました。タバコをすわないようにがんばってほしいです。

小学校 5 年生

だいぶ前、おじいちゃんがタバコをすっていて、おばあちゃんはなんども、ゆったけどすっていて、ぼくがゆったらタバコをすうのをやめてくれました。言い方に気をつけて言うことによってやめてくれる場あいもあるんだなとわかりました。3 年生ぐらいのときに、タバコみたいのを作ってすうふりをおもしろがってやっていたら、親に「つぎやったらげんこつな」みたいなのを言われて、なぜだめなのだろうと思いつたけど、このべんきょうでなぜだめなのかを知りました。タバコをすったら、足がくさっていったりと、かなりグロテスクなことになってしまうかもしれないからタバコはできるだけ気をつけたいと思った。タバコには、ニコチンやタールなどがはいっていて、なかなかやめられない（ちゅう毒）ことを知りました。6 年生になったら、まだまだコカインや薬物、酒など、もっとわるいものがあることに、体に害があるものは気をつけなければと思いました。今日の 12 月 1 日ありがとう

ございました。

小学校 5 年生

たばこは 200 ぐらいのわるいやつがあるなんて、わからなかった。たばこをすうたら体じゅうにえいきょうがあったんだ。たばこはさいしょは外国でうまれた物だったんだ。こんなにたばこが悪い物やと思っていなかった。たばこをいっぱいすったら、走るのがとてもおそくなるのがびっくりした。集中力とかも短くなるなんてびっくりしました。ぼくは、大人になったときは、ぜったいにたばこをすわないようにしたいなと思いました。学習して分かったことをお父さんに話をしたら、いまあるたばこを全部すったらたぶんやめるって言っていました。それでやめてくれたら、とてもうれしいなと思いました。

小学校 5 年生

私は、今日タバコの学習をして大人になってもすわないです。たとえさそわれてもぜったいにすわないです。なぜかと言うと、今日はタバコの勉強をしてたばこには、200 種類のわるいものがたくさんはいてると、きいたのでぜったいにタバコはすいません。先生のお父さんもタバコをすっていて細くなってしまったでしたら、ぜったいにタバコはすいません。お父さんお母さんすっているけど、今日はおそわったようにタバコをすったらびょうきになるんだよとかを教えてあげてタバコをやめてほしいです。タバコをすっていて1日も10本をすったらはいの中がちゃいろになるからぜったいのぜったいにすいたくないです。だから今日は先生におそわったのを大人の時にいかにして20才になってぜったいにすわないです。1年間でたくさんの人がなくなっているからぜったいにすわない。たばこもお金ももったいなくてのどがとってもいがいがするのと声もすごくがらがらになるのですわらないです。

小学校 6 年生

喫煙防止教室でタバコをなかなかやめられない人が、家族でいてたらタバコを少しでもやめれるように応えんしてあげるといいときいたので、おじちゃんがタバコをすっているので、タバコをやめる応えんをしたいです。

小学校 6 年生

タバコは体にとっても悪くて、吸うとじゅみょうがちぢんだり、肺の病気や心ぞうの病気になったりするということを知れました。そしてもしもぼくのみじかな人が、タバコを吸っていたら優しくやめなよと言います。

小学校 6 年生

タバコについて元々知っていることについて、さらに詳しく知ることができた。知らないこともたくさんあったので、意外なこともたくさんあった。タバコには自分が思っていたよりひどい害がたくさんあったので、できるだけすわないようにしようと思った。

小学校 6 年生

タバコは簡単には、やめれないし、吸っているから悪いというわけではない。だけど、吸えば吸うほど、ニコチン中毒にもなるし、がんにもつながるので、家族にも気をつけてもらいたいです。あと、害があることを、よくしってもらって、おうえんするので、禁煙してほしいと思いました

小学校 6 年生

たばこは身近に吸う人がたくさんいて、その吸っている人にはいろいろな害があり、とてもこわいと思いましたし、がん・脳卒中などいろいろな病気がおこるとわかり、これからたばこを吸わないほうがいいと思い、もしほかの人にすすめられても断る自信ができました。

小学校 6 年生

防止教室をうけて、改めてこわいなと思いました。がんになったり、脳そっちゅになると思うと「やっぱりタバコってこわいな」と思いました。まわりの人がタバコをすっていて、それをほかの人（周りの人）がけむりを吸っちゃうと体に害が出ると分かりました。でも、けっしてタバコを吸っている人を悪く思わないでやさしくやめる方法をおしえてあげたらいいなと思いました。

小学校 6 年生

たばこを吸うといろいろな害があることをして自分は吸わないようにしたいと思いました。お父さんがたばこを吸っているので、きびしく害のことをいっておこるのではなく、分かりやすくやさしくたばこをやめてとおうえんしたいです。

小学校 6 年生

タバコについて授業を受けて、タバコを吸うと肺にも害があり最悪の場合、手術をして片方の肺を取り除く事になると分かりました。タバコは周りの人にもえいきょうがあり受動喫煙となり、迷惑をかける事になるのはいやなのでタバコは吸わないでおこうと思いました。そして、タバコにつけた時の火は400度ほどあるのは危険でそれが原因で火事になると分かりました。さらに動物にまで害があると聞いてタバコは本当に恐ろしいと思いました。タバコは赤ちゃんがそのけむりなどを吸うと死亡してしまうと分かり怖いと思いました。この授業を受けて、タバコは吸い続けると依存してしまうし、周りの人々にも害があると分かったので絶対に吸おうとは思わないし、誰かにすすめられても何とか断わろうと思いました。

小学校 6 年生

私は今回の喫煙防止教室でタバコのこわさ、タバコでなる病気、タバコの依存などがわかりました。タバコは肺が黒くなったり、色々ながんになったりすることがわかりました。タバコは依存するとやめることがなかなかできなくなり、タバコをすっていない私や他の人たちも受動喫煙になってしまい、受動喫煙の方がタバコに入っている毒が多いことがわかりました。私は将来タバコをすすめられたりしても絶対にすいたくないからことわりたし、将来タバコをすいたくないなあと思いました。

小学校 6 年生

タバコには色々な体への害があるということを、全部覚えられないほどたくさん習いました。私は、交通事故で亡くなる人より、タバコでなくなる人の方が多かったり、タバコを吸ったら命も縮むということにびっくりしました。友達や、姉弟がすおうとしていたり、すっていたら、この教えてもらったタバコの害のことを話して、やさしく「やめなよ。」と言ってあげられるようになりたいです。

小学校 6 年生

1 月 13 日に喫煙防止教室がありました。タバコには、200 種類の体に悪いものがあるとはじめて知りました。そして、タバコをすってしまったら、黒い肺は戻らないなんて大変だなと思いました。他にもタバコをすったら、本当に大変なことになると思ったし、老けて見えることもわかって、自分はすいたくないと思いました。知らない人にタバコをすすめられたら、勇気を持って断りたいです。あと、将来、私の友達がすっていたら、「ダメ。」と言ってあげたいです。

小学校 6 年生

まず、タバコにはどのくらいの毒が入っているかを学習しました。タバコには 4700 種類の化学物質と 200 種類の有害物質が入っていると知って、タバコはすごく有害なものなんだと改めて思いました。そして、タバコをすいつづけると、肺がんになると思っていたけど、いろいろながんにもなるということを知りました。ぼうこうがんまでなると聞いてびっくりしました。その理由は、けむりが血液とまざって全身にめぐるということも知りました。そして、タバコは収益より損失のほうが大きいと知ってびっくりしました。「タバコをすおう！」と言われても、絶対にことわる自信を持つことも大事なんだとすごく思いました。私も大人や、これからも誘われても、絶対にことわろうと思いました。タバコをすう人は、もうタバコをすうのをやめてほしいなと思いました。

小学校 6 年生

私は、タバコについて学習して思ったことは、体にも悪いし私のおじいちゃんは、おいしいって知っているけどタバコのことを学習してからおじいちゃんがタバコをすっているからタバコをすっているときに、だんだんやめていくシールを病院で買っておじいちゃんにはろうと思った。

小学校 6 年生

私は、タバコについて学習してタバコに対する考え方がとても変わりました。学習する前の私の考え方は、タバコは味を楽しめる大人のおかしで、体には、あまり害がない安いものだと思っていました。ですが、タバコというものは、体にとっても害があって世界中で反対されているものでした。また身近にタバコを吸っている人が私にはいます。その方には、タバコをやめるようにと、言っているのですが、全くやめる方向に行ってくれないですが、学習を受けると、タバコは依存性があるため、優しく言ってあげると良いと聞いて、実践してみると、少しやめる方向に向いて良かったです。また将来タバコを買うなら、お金を貯めて、自分の好きな物を買いたいです。

小学校 6 年生

タバコは色々な病気につながったり、老けて寿命が短くなったり、ストレスが増えることが分かった。さらに受動喫煙によって、タバコを吸って、家族や関係のない人が病気になったりすることが分かった。もし、家族や親戚がタバコを吸っていたら、やめさせるように説得したり、害があることを説明してやめさせるように努力したい。

小学校 6 年生

タバコは自分が思っているより害があるんだなと思った。タバコは一生吸いたくないと思った。タバコはこわいなと思った。

小学校 6 年生

たばこには体のいろんなところに害をおよぼすことがわかった。1 本だけでもニコチンのえいきょうで依存症になってしまうことがわかった。家族の人がたばこを吸っていたら、やさしく禁えんを応援できるようにしたい。今日の喫煙防止教室で教えてもらったことを、これからもいかしていきたい。

小学校 6 年生

たばこは、やまられない物とは知っていたけれどやめられない理由などをくわしく知ると、もっとたばこを吸いたくなくなかった。たばこで体に出る悪影響をリアルな写真で見ると、自分の体はそんなふうになってほしくないと思った。国内で、たばこが関係して亡くなる方は、とてもたくさんいると分かったし、受動きつ煙で他の人も亡くなってしまうのは驚いた。関係ない人や自分も傷つけないために、たばこを吸いたくないと思う。

小学校 6 年生

たばこってこわいものだなあと思いました。ニコチン中どくってやろうとしてないだけで、かんたんにやめれると思っていたけど、この話を聞いてたばこはかんたんにやめれないものだと知りました。家にたばこをすっている人がいるけど、今日帰ったらやさしく教えてあげようと思いました。自分もおとなになってもたばこはすわないとちかいました。そして、安楽川小学校にきていただき、ありがとうございました。

小学校 6 年生

喫煙防止教室を聞いて、いろんな事が学べました。すいすぎると肺が黒くなったり、ニコチンというせいぶんでタバコをやめられなくなったり、がんにかかりやすくなったり、はしるのが、しんどくなったり、びょう気になったり、ふつうの人より早く亡くなってしまうたり、体がくさってしまったり、なんはりもぬうしゅじゅつになったりと、とてもおそろしい事をたくさん聞きました。私はぜったいにすう事はないと思いますが、もし、まわりにタバコをすっている子がいたら、優しく教えてあげようと思いました。

小学校 6 年生

私は大人になってもタバコを絶対にすわないと思います。タバコは、1 本すっただけでも、やめられなくなっていぞんしてしまうし、体に悪いからです。禁煙するとストレスから開放される、歯と歯ぐきが喜ぶ、人とのきよりが近づく、老けを予防できる、印象が良くなる、料理の味が変わる、せきやたんが減り、スッキリする、お金を貯める、健康な体になる、など、禁煙すると、たくさん良いことがあるんだなと思いました。電子タバコでも、加熱式タバコでも、有害なことが分かりました・タバコを吸い続けると 10 年余命が短くなると聞いて怖いなと思いました。

小学校 6 年生

タバコは、吸うと害があると知っていたけど、タバコについてより詳しく学習すると予想をはるかにこえた害があり、絶対に 1 本でもタバコを吸ってはいけないと思った。体に害がある物が沢山あり、表示しきれないから成分がかいていないと分かった。

小学校 6 年生

今日タバコについての話をきいて、タバコはわるい物だということはしっていたけどもっとわるい物だったんだなということをはじめてしてタバコはすっては、いけないということがわかりました。タバコの話を書きいてぼくは、タバコをすわないようにしようとおもいます。タバコは人をこわしてしまう人をくるわせてしまうんだなとしり、はたちになってもタバコをすわないようにすることをけつします。

小学校 6 年生

私はタバコについて学習をしてタバコは吸っても何も得はなく、損しかないと知りました。タバコは 4000 種類の化学物質に 200 種類以上の有害物質が入っているので、病気になりやすくなるときいて、とても驚きました。そして、タバコを吸うと体力がおちるし、頭がはたらなくなるから、今まで出来たことも、タバコを吸うだけでできなくなると思うと嫌でした。タバコを吸うと老けるというのとても怖かったです。お金もかかるし、本当に損しかしないと思いました。何故そんなタバコを吸う人がいるのか気になりました。なんとタバコの中に入っているニコチンはしみつくと思わずにいらなくなるそうです。そしてタバコの副流えんでも、体に悪いそうです。でもきつえんしている人に厳しくやめろと言うのではなくて「がんばって」と禁えんを応えんするのが良いです。きつえんしている人も被害者です。タバコは 1 本で自分の人生が変わってしまうので、大人になっても私は吸わないでおこうと心にちかいます。

小学校 6 年生

今日はタバコについて色々な事がわかりました。元々危ない物（タバコ）だと知っていたけどあらためてタバコは危ないと思いました。タバコをすっていると走るスピードがちがすぎてびっくりしました。私のお母さんが元タバコをすっていて「若いうちにやめてくれて良かった！！」って思っています。タバコは体にも悪いしお金もおもっている以上にかかるのでやりたくない！！が勝ちました。タバコのこわい所が喫煙きんししたいのに悪いと思っているのにやってしまうところだと思います。遊んでいる時や勉強している時にタバコをすいたくて“イライラ”しておちつかなくなると聞いてやっぱりやめた

いのにやめれないってこわいな、おそろしいなっと思いました。自分がすっていないなくても自分のちかくでタバコをすっているだけでふくりゅうえんが出てきて自分達、家族、友達にもひがいが受けてしまうんだなって感じ、お腹の中の子どもがいてると中でタバコをすってしまうとお腹の中の子どもにぜんそく、お腹の中でなくなってしまう、そんな怖いことがないように、いまの所すわないようにしよう。と思いました。おとなになってもこのことを忘れないようにしようと感じました。

小学校 6 年生

今回のタバコの害の学習で、思ったことはタバコにはとてもからだにわるいことがこれでもかというぐらいいっているということをもずりました。ぼくのお父さんはタバコをすっています。今回の学習でまえからもタバコは、わるいと思っていたけどもっと思っているよりわるいということがわかったから、おとうさんにはもっと長生きしてほしいからタバコをやめてほしいと思いました。将来の自分がタバコを吸っているかは、わからないけどできるだけ吸わないでほしいなと将来の自分に思いました。もし自分のまわりの人達がタバコを吸っていたら、むりにとめないけど、自分の将来のためにやめときなよといえるようになりたいです。ぼくのおじいちゃんは、昔タバコを吸っていたと言っていたけど、まえまではきょうみなかったけど、どうやってタバコをやめたんだろう？と今回のじゅぎょうをして思うようになりました。タバコを吸っている人はどういう気持ちでタバコをすっているのだろうとあらたな考えが思いうかんできました。今回のじゅぎょうで色々しきをえたきがします。

小学校 6 年生

ぼくは、タバコについての学習をする前から、タバコはすいたくなかったけど、画像や動画を見てもっとすいたくなくなりました。タバコの学習を聞いて、たばこで病気になって亡くなってしまった人は、日本でも1年間に10万人も亡くなってしまうなんておどろきました。また、がんになってしまう人もいたし、肺がCOPDになってしまった時の画像を見せてもらって「タバコはすごく体に悪いんだな～」と思いました。もし、お母さん、お父さんがすっている所を見かけたら、やさしく「タバコはやめられなくなってしまうんだよ」とおしえてあげたいと思います。ぼくも、絶対にすいたくないです。

小学校 6 年生

タバコの授業前では、タバコのこわさがよく分かりました。タバコから出るけむりを吸うと肺の病気（ガン）になってしまうと、初めて知りました。しかもけむり（たばこ）には200種類も体に悪いものが入っているとビックリしました。タバコは悪いものが入っていてスポーツどの体を動かすことにも悪いことがよく分かりました。タバコはかっこいいとか、いろいろなことが思われがちだけれど、タバコの学習をして、タバコのこわさを知りました。もし家族やいところがタバコを吸っていてもやさしくタバコのこわさをおしえて、ガンなどの病気になる前にタバコを止めようと思いました。

小学校 6 年生

私は、今回の喫煙防止授業に出席して、タバコにはどんな危険があるのか知ることができました。私は、タバコは体に害があるということは知っていたけれど、すぐにやめられると思っていました。けれども、タバコにはやめられないようにする物があるということが分かって、タバコをすっている人がや

められやすくするために、私はおうえんをしようと思いました。タバコのことについては、今回よく知ることができました。ニコチンは血管も縮めるし、いぞんせいがあることやタールは、がんの原因となること、一酸化炭素は、酸素を運ばれにくくすることも覚えしました。ほかにも主流煙や副流煙があり、副流煙のほうが、強くて死に至りやすいことが分かって、私は、身の回りにいる人でタバコをすっている人がいるとすぐにやめるよう注意しようと思います。タバコをすうことによってがんになったり心臓病になったりもするので、あまりタバコを売ってほしくありません。しかし、日本が消費者と生産者の気持ちをよく考えてこのような結果になっています。でも、人口が減っていくほうが私はだめだと思うので、売ってほしくありません。タバコのことを教えてくれてありがとうございました。私は、これからも、タバコをすうことはやめようと思えることができました。

小学校 6 年生

タバコについて学習をしてタバコをすっている人もすっていない人にも害があると知りました。タバコについて大切なのは、ニコチン、タール、一さんかたんそのことについて家族に伝えようと思いました。私の家の前におじいちゃん、おばあちゃんが住んでいます。おじいちゃんはタバコをすっているのので庭を歩いているとタバコのおいがします。おじいちゃんにタバコの病気、今日習ったことをはなしてみたいと思いました。私はスポーツをしています。大人になってもならいごとを続けているかわかりません。けどたくさん運動をして動きたいので今は、タバコをぜったいにすいたくないと思いました。また、タバコをすいつづけると余命が平均 10 年短くなると習いました。私は長生きしたいのでタバコをすわないと思いました。タバコにはお金がたくさん必要だと知ってびっくりしました。タバコにお金をたくさん使う人になりたくないと思いました。タバコの知らなかったことをたくさん知ることができました。

小学校 6 年生

タバコの授業で自分は絶対にタバコを吸わないし、吸っている人がいたら注意しようと思いました。ニコチンは血管を縮めるし、いぞんしやすい。タールはがんの原因になる。一酸化炭素は酸素を通りにくくなる、ということのをこれから一生忘れずにしていこうと思いました。タバコは自分の体にたくさん害があるし、家族や友達の体にもえいきょうが出る可能性があるの、自分は絶対にタバコを吸いません!!

小学校 6 年生

タバコの体に害がある成分は3つしか知らなかったけど、この授業で 200 種類もあったことを初めて知りました。また、保健の授業で肺が黒くなっている写真を見て、こんなになりたくないな、と思っていたけど、ドロドロの液を実際に見てもっとなりたくないと思いました。

小学校 6 年生

タバコの事をあまり知らない時には、めちゃかっこいいと思っていました。けど、きつえん防止教室で、色々な病気があることやお金がたくさん使うことが分かりました。タバコを吸って、声が出せなくなったり、たった数ヶ月でおじいちゃんみたいになってしまったり、本当にタバコは人間の体に害しか

及ぼさないこともありました。でも、こうかってタバコで何をうしなったりすることを映像や写真で教えてくれることによって、タバコの本当のこわさを知ることができました。ぼくは、一生タバコを吸わないと約束します。今日は、ありがとうございました。

小学校 6 年生

タバコの危険性をくわしく教えていただき、本当にありがとうございました。父が毎日吸っていて、私は幼いころにはよく止めてといましたが、大きくなるにつれて、あまり言わなくなりました。ですが、アイコスや、紙タバコ、ニコチンなどの事を今日のおかげで知りました。なので、ちちをもう一度やめるようにせつとくしてみようと思います。「やさしく」が大切だと分かったので、態度にも注意を払います。私は大人になってもタバコを吸わない事を宣言します。吸わなかった分のお金でたくさんの人を幸せにしたいです。これも一つの親孝行として、めげずにがんばります。家族やたくさんの方のために、止める運動にもいつか参加したいです。これからも活動がんばってください。

小学校 6 年生

一番しょうげき的だったのは、タバコがきっかけで死亡している人の人数でした。原爆が毎年おとされているのと同じくらいだなんて思いもよらなかったし、信じがたい人数だと痛感しました。(原爆という例、とても分かりやすかったです。)私の父もタバコを吸っていて、タバコが理由で死なれるなんてなさげなすぎてはずかしいので、注意しようと思いました。でも、まだどんな風に言おうかなやんでいます。今は高額になってきているので、それで買わなくなってほしいなと思いました。私はアニメをよく見ますが、たばこを吸っているシーンがあって、すこし「かっこいいな」と思うところがありました。でも、今日の授業で、少しでもかっこいいと思っていた自分がはずかしく思えてきました。今日はありがとうございました。おかげで「吸わない」という意思が強まって、絶対に吸いたくないと思えました。

小学校 6 年生

私は、先生の話聞いてタバコって将来にも悪いえいきょうがあるし、絶対に吸ってはいけない物なんだ、とあらためて思いました。アイコスはあまり体へのえいきょうはないと思っていたけど、タバコと同じくらい悪いえいきょうがあると知りました。映像で見た、タバコを 2~3 秒吸っただけで血液の流れが悪くなってとてもこわかったです。私のお父さんがタバコを家の中で吸っていて、小さいころにタバコのけむりを吸ってせきこんで、とても苦しかったのを今でも覚えています。そのことがトラウマで小さいころはあまりお父さんに近よらなかったことが多く今ではもうしわけなかったです。タバコは今でもお父さんはやめてないですが、今日は家に帰ったらやさしく「タバコをやめてほしい」と言ってみようと思います。今でもたまにタバコのけむりを吸ってせきこむことがあるのでタバコはこわいです。先生の話はとても分かりやすくもっとタバコについて知れました。先生のおかげで今日はお父さんに言ってみようとして初めておもいました。これでお父さんがタバコをやめれば、先生のおかげだなと思います。先生、今日はおしえていただきありがとうございました。

小学校 6 年生

くわしく教えてもらったのでとても分かりやすく印象に残る勉強でした。タバコのいろいろな事を知れておもしろかったです。とくに、タバコをすうと老けるし、病気にもなるし、お金もかかるのでマイナスなことがばかりだなと思いました。テレビでこの前「タバコをすってはいけない」という感じのテレビをみたとき、タバコがすえなくておこっている人やイライラしてるひともいたので、このときも、大人になったらタバコをすわないでおこうと思いました。私の家で、もうタバコをやめたけどすっているときにけむりをすったらだめだからはなれていないとだめでした。そのときけむりをすったら自分にも害があることをしらなかったのではで？とっていました。でも、教えてもらったことをきいて、そうなんだと思いました。すっている人や自分に害があることもいやなので、これからは人によびかけたり、自分もすわないようにしようと思います！

小学校 6 年生

タバコについて学習をして、思ったより、タバコは体にわるいんだなと思いました。体にわるいのは、しっていたんですが血管や脳にえいきょうをあたえるとは思いませんでした。私は親にタバコについて話したら、私の親も 10 年以上前にタバコをやめていたと言っていました。その時のじょうきょうをきくと、やっぱり、タバコをやめるのはつらかったそうです。タバコはアニメやドラマでカッコいい人がすっているイメージがありました。しかも、タバコをすっている人は、回りの人にもえいきょうをあたえていると聞いた時はびっくりしました。私の友達の親にもタバコをすっている人がいるのでしんぱいです。私はもともとタバコはすわないでおこうと思ってましたが、こんかいの話をきいて、より強くタバコはすわないけっしんがつかしました。歯やはだにえいきょうがあつて、ふけやすいときいてもつといやになりました。ふつうに生活しているだけじゃわからないことがたくさんわかりました。ほんとうにべんきょうになりました・ありがとうございました。

小学校 6 年生

たばこをすうとがんなどの病気になったり、息が続かなくなったり頭がはたらかなくなったり、自分によくないことばかりだなと思いました。ほかにも、長生きできなくなったり、お金がたくさんなくなってしまふということもわかりました。これらのようなことになりたくないなと思いました。だから、20 才になってもタバコをすえるようになってもすわないようにしたいと思いました。もし、この先、家族などにタバコをすう人が出てきたら、タバコをやめるようにやさしくいってあげたいと思いました。

小学校 6 年生

私は、タバコは悪い物だと思います。昔から悪い物だと思っていましたが、何千種類もの有害物質があるとは思ってなかったし、周りの人や、自分の子供までも影響があるなんて考えもしなかったです。昔、おじいちゃんがタバコを吸っていました。昔の私は、テレビで「害がある」という事だけ知っていたので、おじいちゃんに「タバコを吸うのをやめて」と言いました。何回も。そうしていると、おじいちゃんがタバコを吸うのをやめてくれました！今考えれば、その時私が声をかけなければ、今おじいちゃんがいなかったかもしれない。昔の私と我慢してくれたおじいちゃんに感謝するとともに、家族の声かけの大切さを痛感しました。これから、タバコを吸っている家族や友人などを見かけたら、声かけを

したり、禁煙外来をすすめようと思いました。

小学校 6 年生

タバコは禁煙するのは難しいけど、お父さんに長生きしてもらうために禁煙をがんばってほしいです。タバコは寿命に影響があるから怖いものだと思います。タバコに空気清浄機や分煙機器は無効で、タバコをすっている人が家に入出入りするだけでタバコの煙が漏れ出すから、それだけ有害なガスが多いんだなと思いました。ベランダとか換気扇の下だと受動喫煙を防げないから、タバコは吸いたくないなと思いました。受動喫煙で多くの人が亡くなっているのだから、私もできるだけ受動喫煙を防ぎたいと思いました。禁煙することで、ストレスが解消されたり、歯が黄ばまなくなったり、老けを予防できるけど、禁煙するのがすごく難しいから、家族とかで禁煙するのを応援したいと思いました。タバコを1日1箱ずつ吸ったら、1年で20万円もかかるからタバコは本当に怖いものだと思います。いろんな病気にかかるリスクが上がるから、絶対にすわないでおこうと思いました。

小学校 6 年生

タバコはおじいちゃんがすっているのだから、これからはもっと気をつけていこうと思いました。なぜなら、タバコは毒のかんづめだと今日分かったからです。そんな毒のかんづめからでてくる煙なんかすったらこっちも大変なことになるかも、と思うとこわくなったからです。昔は、5人に4人すっているくらいの確率だったこともこわいと思いました。ぼくも、もっとちいさいころから姉に、「タバコをすっている人には近づくな」と教えられているのだから、どこにいても人がタバコをすっていると考えるとこわいと思いました。だから、もし友達がすおう考えていることが分かったら根気強く「ダメだよ」というと思います。なぜなら、友達にタバコが原因で病気にかかってしまうことがあったらいやだからです。

小学校 6 年生

分かったことは、たばこをすっている人のすったけむりなどが入ってしまうと害があるのは知っていたけど、すっている人よりたばこのにおいが入ってしまった人の方が害が大きい事を知りました。たばこをすっている人に厳しく言わずに優しく言うことが分かりました。お父さんがたばこをすっているからいつも厳しく言うけれども次は優しく注意しようと思いました。これからは大人になってもたばこには害があったり、病気になりやすくなったり、友達や家族以外の人たちにもめいわくがかかるので、たばこは友達などにさそわれたとしてもぜったいにことわろうと思いました。

小学校 6 年生

今日の話聞いて、少しこわいなと思ったのは、犬や猫のがんのリスクが高くなることです。自分の父や母、いとこも動物を飼っているのにみんなすっているから心配しました。いとこは、たばこをやめていたけど、自分の家族は、たばこを吸うから、受動喫煙が心配です。これから、受動喫煙の害を伝えて、少しすうりょうをへらしてもらおうと思いました。禁煙外来には行かないと思うけど、しっかり害をつたえて、気をつけてもらおうと思います。

小学校 6 年生

私は、タバコがどのように悪いのかをはっきりと知らなかったので、教えてもらってよく分かりました。肺がんや心臓病になることが多くなることを知りました。タバコをすっている人はタバコを簡単にやめられないだろうと思っていましたが、せい分が悪いことが知らなかったのでタバコはいやな物だと改めて感じました。だけど、タバコをすっている人は悪いことだと分かってすってしまっているの、タバコをすっている人をあまり悪くは思わないことはきちんとしなきゃなと思いました。私は今日、先生の話をしてタバコは改めて悪いものだと分かったので、大人になっても、タバコをさそわれても断られるようにしたいです。タバコは体に悪いだけでなく、お金もたくさん使うと分かったのでタバコをすることはやめたいです。今日はたくさんタバコについて教えてくれてありがとうございました。将来のためにタバコはすわないでおこうと思います。

小学校 6 年生

今日は、タバコについて学習したけど、やっぱりタバコはダメということが、はっきり分かりました。タバコはいがいと短いのに 200 種類の有毒が入っていて、しかも、いぞん性があるから、おそろしいなと思いました。タバコをすったら、肺にたまっていくなんて、本当になんで売っているのだろうと思いました。タバコにいぞんしている人がいるから、いぞん性の少ない安全なタバコができれば、まだマシなのかなと思います。タバコとお酒はぜったいにやらないって決めてるけど、万が一、口にするときは注意しようと思います。タバコのせいで、ガンになんかになりたくないし、周りの人を不愉快にもさせたくないです。タバコのけむりがないじょうたいで、外国人をまねきたい。タバコをすっている友達を見たら、注意し、さっさと、その場からにげようと思います。

小学校 6 年生

本当にたばこは悪いものだなと思いました。今まで悪いものとは分かっていましたが、具体的な悪い理由は知らなかったので知れるいい機会になってよかったです。おじいちゃんとおばあちゃんはたぶんたばこが原因でがんになって死んでしまったと思うので、周りの親せきや知り合いがそうならないように私たちでできるかぎり禁煙のお願いをするべきだなと思いました。母は 1 回たばこをどんなもんかなと、すってみたことがあるそうです。ずっとすっていたらやめられなくなると思ってやめられましたが、私はそういうのはやめられないことがおおいので、たばこを 1 回もすいたくないです。できるだけすわないです！もう一人のおじいちゃんもたばこをすっているのですが、きっとやめられはしないと思うので、せめて減らしてもらえるようお願いしたいです！日本にたばこが売られていますが、経済的に、はん売ていしにはならないと思うのでレストランで禁煙の場所を増やすなど、日本でも周りにめいわくがかからないように努めるべきだと思いました。ささいなことでも、ちりもつもれば山となる的なかんじで実行してほしいし、私たちも声かけをがんばります。

小学校 6 年生

今日私は、タバコについて学習をして、タバコを吸ってもいいことはないなあとと思いました。理由は、タバコによる病気や、リスクなどを知り、とてもこわくなったからです。そして、きれいな肺ときれいな歯でいたいからです。私は多分人生で吸うことはないと思うのですが、吸ってしまった人は死ぬまで

すうのかなあと思い、なんだか悲しくなりました。タバコを吸うと、周りの人にもめいわくがかかります。私はタバコを吸っている人を見かけたことがあります。たくさんの人がいて、とても小さい子もいるのに、どうしてそこで吸うんだろうと思いました。このことで、世界からタバコが消えたら、タバコに依存していたり、ストレスなどで苦しんでいる人も元気になるんじゃないかなあと思いました。私は今日でタバコはやめたくてもやめられない、こわいものだと知りました。ありがとうございました。

小学校 6 年生

たばこは一度吸うとなかなかやめられなくなり、病気にもつながることが分かった。最初は、あまりたばこのおそろしさを知らなかったけど、依存しようになったり、命にかかわる病気になったり、お金がかかったり、家族や友達にめいわくがかかったり、いろんな悪いことがあると思いました。この授業を聞いて自分はたばこを吸わないと決めました。そして、家族や友達が吸おうとしていたら、やさしくきけんだということを伝え、止めてあげたいと思いました。授業をしてくださりありがとうございました。

小学校 6 年生

タバコを吸うと肺がくさるのは知っていたけど、ふけたり、寿命が縮んだりするのは知らなくておどろいた。1 回吸ったらやめられなくなって、手に負えない病気にかかって死んだ話をきいて、タバコはおそろしいものだと思います。受動きつえんにより、周りの人が心臓病になることもあるから、周りにタバコを吸っている人がいたら、やさしく注意したいと思いました。タバコは百害あって一利なしなので私はぜったいに吸わないと今日の授業で改めて思いました。私のお父さんはもともとタバコを吸っていたけど、私が産まれることになったとき、けむりを吸ってしまったらあぶないからと言ってやめたらしいです。私のお父さんはすぐやめられたけど、なかなかやめられなくなることもあるので、タバコはやっぱりこわいなと思いました。

小学校 6 年生

タバコは体に害があり、とって「ダメ」なんだな、ということを改めて学んだ。タバコを買うと、お金もかかるし、本当にデメリットしかないんだな、ということが分かった。自分が将来吸わないようにするためには、こういう小さい時から「ダメ」ということを思っておかないといけないと思った。友達が吸っていたら、自分から「ダメだよ」とか「がんになってもいいの？」など口で注意してあげたいと思った。これからは今日教えてもらった「タバコ」について更に深く考え、学んだ事を生かしていきながら生活していきたい。

小学校 6 年生

わたしは、このじゅぎょうをしていただく前から、少しはたばこがあたえる害を知っていたけど、この授業を受けて、自分も喫煙防止を強く心がけようと思ったし、周りの人にも声をかけてみようと思いました。たばこをすわないようにするだけで、かんきょうがきれいになったり、きもちのよい生活ができたり、お金がへらずにすんだり他にもたばこをすわないだけで、こんなにいいことがたくさんあるということを学びました。これからも、今日学んだことをしっかり心に覚えて、大人になっても思い出し

たいと思いました。今日は、おいそがしい中、本当にありがとうございました。

小学校 6 年生

まず、タバコは想像していた何倍も体に害があることを知りました。なぜなら、血管（毛細血管）が詰まってしまい、あしがくさるからです。また、病気にかかりやすくなったり、一本吸うと「約14分」寿命がちぢむことも知りました。しかも、1箱600円で1日に1箱吸うとしたら、約20万円もなることとしておどろきました。なので、「電子タバコだから大じょうぶ」と言っているお父さんに「お金もかかるし、寿命も縮むからやめたほうがいいよ」と言おうと思います。ぼくは長生きしたいのでタバコは絶対に吸わないようにと考えました。最後に家族から禁えん活動を応えんすると8割成功することや、最近ではタバコをすう人が減っていると分かって少しだけ安心しました。だからと言って絶対成功するわけではないので積極的に伝えようと思います。

小学校 6 年生

タバコは毒のかんづめと呼ばれているのを初めて知った。タバコの中には何が入っているのか知りたかったけど、有害物質がいっぱい入っていると知って、そこまで入っていると思っていなかったからびっくりした。だから、タバコの成分表のところには書かれていないと言っていたから、家に帰ってお父さんが吸っているからタバコの箱を見たいと興味をわいた。タバコを吸うことで肺の病気になるのは知っていたけど、病気でもいろんな種類の病気があるんだなと思った。吸うことで足の指を切らないといけなかったり、がんになってわきの下に大きな傷をつけないといけなかったり、こわいことがいっぱいあると分かった。タバコを吸うとじゅみょうが縮まるというのはびっくりした。双子の人の写真を見たとき片方の人は吸っていて、もう片方は吸っていない人、あきらかに同じ年とは思えない顔でびっくりした。吸っている人のほうが顔がふけていてタバコを吸うだけで顔がとてもふけるんだなと思った。タバコはあらためてとても危険なものと分かった。タバコは1回でも吸ってしまうと薬物と一緒にやめられなくなってしまふから絶対にしない。お父さんも吸っているから、今日教えてもらったことをお父さんに伝えてこわさを教えてあげようと思った。

小学校 6 年生

タバコは自分だけでなく、周りの方が害は大きい事が分かったので、大人になっても吸わないようにしたいです。お父さんに優しく、しつこくやめるように今日から言っていこうと思いました。

中学生の感想

中学校 3 年生

喫煙防止教室のはなしを聞いて、改めてタバコを吸うことは良くないことだと分かりました。私のまわりにもタバコを吸っている大人がたくさんいます。小さい時に、健康に悪いから止めてほしいと言ったことがありますけど止めてもらえませんでした。この時から、タバコにはいぞん性があるものだと分か

っていましたが、今回の表やグラフ、写真などを見てお父さんや親せきにはなってほしくないと思ったし、自分も吸いたくないと思いました。自分がタバコを吸わずにいられるように、まわりにまどわされず、断れるようにしたいと思いました。そして、もうあきらめていましたが、親せきに長生きしてほしいので止めてほしいと言えるようになりたいし、応えんもしていきたいと思います。正しい情報を受け取り、まちがった情報を受け入れないようにして、正しい判断をしていこうと思います。家族などにもはなしをして皆で健康に生活していきたいです。

中学校 3 年生

たばこを吸うことの怖さを学ぶことができた。まず、たばこは肺に悪く、たばこを吸いすぎると肺が黒くなっていくと分かった。色からして体に悪いと思うのになぜたばこをやめない人が多いのかと思った。やめたくても、たばこを吸わずにはいられないのは、禁断症状があるからだと分かった。私は今後、絶対にたばこを吸わないようにしたい。そして、受動喫煙もあるので周りにたばこを吸っている人がいたら「やめてほしい」と言いたい。最初の 1 本を吸うことから最悪な未来につながっていくとも分かった。自分も周りもタバコを吸わないようにしたい。

中学校 3 年生

たばこは体にとっても害があり、吸っている本人だけでなく周りの人にもけむりによって歯が黒くなったり、肺や心臓の病気になってしまうと知った。「たばこを吸うのは良くない」と分かっているけど、興味があって 1 本吸ってしまうと、気づかない内に中毒になってしまわずと吸うようになってしまう。だから、身近な大人の方が吸っていたら止めるように言いたいし、もしムリでも怒らず、優しく根気よく説得したい。そして、成人しても同級生が吸っていたり吸いそうになっていたら今日の事を思い出してほしいと思う。タバコの道より健康の道の方が絶対に良い！

中学校 3 年生

今回、喫煙防止教室に参加して、タバコの怖さを思い知らされました。僕はもともと、タバコの事が本っ当に嫌いでした。昔、お父さんとおじいちゃんが吸っていましたが、今は止めています。こういう姿を見ると簡単に止められるのかな、と思いますが、芸能人などのテレビに出ている人達の姿を見ると、依存性が高いのだろう、と思います。何より、ものすごくお金がかかるし、吸っても健康な体を傷つけてしまう、百害あって一利なしの言葉にピッタリな物なのに、どうして吸ってしまうのかな、と思います。将来絶対に吸わない、と思っても吸ってしまうかな？という不安がありますが、自分の心に言いきかせて、周りの人達と一緒に禁煙を心がけたいと思います。

中学校 3 年生

タバコには4000種以上の化学物質と、発がん物質などを含む200種以上の有害物質が含まれている、多すぎる・・・。軽いたばこがあることを初めて知ったし、害があることには変わらないんだな・・・、と思った。たばこによる被害や写真がひどすぎて、改めてたばこって吸うべきじゃないな・・・と思った。肺がんになりやすいことは知っていたけど、他にも、スモーカーズフェイスや、COPD など広い範囲の被害があることを知った。身近にけっこう前までたばこを吸っていた（今は吸っていない）人がいて、

自分もけむりとかにおいにけっこう苦しめられたから、吸って人は、周囲の人の気持ちも分かってほしいなと思った。禁煙補助薬があることを初めて知った。けむりが 17m先までとどくとか被害がすごすぎやろって思った。誰かにすすめられても、強い意志を持って断りたいな、と思った。

中学校 3 年生

タバコによる害などをくわしく知ることができました。タバコは各国それぞれねだんがちがって、日本はタバコの値段が高くなっているから、だんだんタバコをすう人がすくなっているのかもしれないけど、3 円ぐらいでうっている国もあってタバコをすう人がふえているところもあるとりました。タバコをすう国とすわない国で、アニメのつくりもちがったり、取りしまりの強さなどもちがったりしていて、タバコの影響力が全然ちがうと思いました。タバコをすうことによって、がんになりやすくなる以外にも、息ができなくてくるしむ COPD などにもなってしまうと聞いて、前以上にタバコをすいたくないという気持ちが強くなりました。タバコに自分から手をつけないというだけでなく、タバコをさそわれてもことわる勇気をもつことも大切にしないといけないと思いました。

中学校 3 年生

家族の半数以上がタバコを吸っていて、以前こういった機会があったときにやめるように言うてみたことがあったが、無理と言われたり「～歳までにやめる」と言うていたにも関わらず、それまでにやめることができなかつたり、とても依存性があると身にしみて感じている。私達学生だけでなく、大人にも「タバコによる害」をしっかりと教える、知ってもらい機会があれば私達子どもに対する害も少なくなるのでは？と思う。

中学校 3 年生

たばこがどれだけ有害なものなのかよく分かりました。たばこは依存性が高く、体にすごく悪いことが改めてよく分かったので、絶対に吸わない！と改めて強く思いました。また、今回の授業でたばこについての正しい知識がつかえました。たばこを吸った時の自分や周りへの影響、禁煙のための薬があること……。いろいろな新しいことを学ぶことができました。得に、受動喫煙の話はとても驚きました。受動喫煙によって年 1500 人以上も死亡していることを知って、たばこってこわいなあと、とても思いました。たばこを吸っても良いことは 1 つもないことを、改めてよく理解することができました。誰かからたばこをすすめられても絶対にことわろうと思ったし、周りの人の禁煙も応援しようと思った！

中学校 3 年生

家族に喫煙している人はいないため、喫煙者に対しての苦手意識が強かったのですが、喫煙者は被害者だと聞いて、考え方が変わりました。最近、禁煙を促す場所が多いので、喫煙者は苦しいのかなと思いました。私の家族に喫煙者はいませんが、昔、ひいおじいちゃんが吸っていたと聞きました。肺がんになったため、禁煙できたと聞きました。肺がんになったとはいえ、96歳まで生きたのですが、害の大きさには、個人差があるのでしょうか。私の家では、煙を嫌がる人が多く、私もそのうちの 1 人です。私 1 人が、たばこを吸わないように気をつけたとしても、周りの人が吸っていると、害が自分にまで及んでしまいます。本当に害をなくし、健康に生きるためには、自分だけでなく、周りの人にも気を

付けていかないと、いけないなと思いました。禁煙は1人で頑張るものではなく、皆で協力するものだと強く思いました。

中学校3年生

授業である程度ならっていて、その、もっとくわしいところをおしえてもらえたとし、1つのことについて分かりやすく説明してくれ、けっこう分かった。自分は、前も後もタバコはすいたくない、すわなと思っています、まわりの人にめいわくをかけたくないと思った。今回のおしえてもらったことを、これからの長い人生にうまくいかしていけたらいいなと思った。

中学校3年生

お父さんが吸っていて、何回かやめるように言ったけど無理で、どうすればいいか悩んでいたからいろいろんな方法を知れて良かった。強制すると余計にダメになるから、もうちょっと優しく、禁煙の方法を教えてあげようと思った。自分は結構、副流煙を吸ってしまっているから心配。一本だけ吸ってみるのはやめておこうと思った。

高校生の感想

高校一年生

私は喫煙防止教室に参加して、改めて喫煙の恐ろしさを知ることができました。その中でも特に、たばこで声を失ってしまった方の事がとても印象に残っています。私はたばこには早く老ける、肺が黒くなる、周りに害を及ぼすなどのデメリットは知っていましたが、声までも失うことがあるということは初めて知りました。また、その方は一日50本もたばこを吸っていた、つまり一時間に2本は吸っていたと考えると、タバコの依存性は本当に強烈なんだなと感じました。正直に言うと、私は少しだけタバコを吸っている人がかっこよく思うこともありましたが、たばこを吸うのはデメリットしかないので、絶対に将来たばこを吸わないようにしようと思っています。そして、喫煙者である私のお父さんに、たばこをやめるようにしっかり言うておこうと思いました。

高校一年生

中学校の時も喫煙防止教室があったけど、たばこを吸うことは、いつ聞いても体に悪いし、喫煙者だけじゃなくて、その人たちの周りにいる人にも害をあたえてしまうから、良くないものだなと思った。たばこは誰にとっても良いものではないものだなと感じた。病気になったり、周りの人を病気にさせてしまったり、寿命が短くなったり、命を助ける代わりに、声をなくした人もいると知った。咽頭がんで声を失った人は去年も見たことがあった。そのような人たちが、小学生などにたばこの怖さを伝えてくれることで、将来たばこを吸う人が減るかもしれないと思った。1つおどろいたのはオーストラリアで売られているたばこの箱に、禁煙になって亡くなった人たちの写真がのせられていたことで、その影響でオーストラリアはたばこを吸う人が少なくなっているんだと知った。たばこをやめるには身近な人の力が

必要だと分かった。自分の父も兄が小さい時にやめたと聞いたことがあるけど、そのやめるきっかけも兄が臭いと言って寝てくれなかったからやめたと聞いて、やっぱり家族とか身近な人が言う方が、やめられるんだと思った。

高校一年生

わたしの家には喫煙者が2人もいます。2人とも私や周りの人が頼んでも喫煙することをやめません。だから喫煙者の人達はなかなかやめられないことを知っていました。今回改めて聞いているなかで、そういう人達のための教室があることを知りました。私は自分も含めて家族みんなに長生きしてほしいです。もっと家族と思い出をつくらせていきたいです。だから、タバコをやめてほしいと改めて強く思いました。昔から自分は決めています。絶対にタバコを吸わないと、喫煙は自分はもちろんだけど、一番は周りの人に影響を与えているんだと分かりました。たった一度の好奇心で人は変わってしまうことを知っています。自分がいつか「たった一度」を経験しないためにも自分の中でタバコについて再確認する必要があると思いました。

高校一年生

これまでタバコの喫煙防止についての話は何度か聞いたことがありましたが、身近な粉河・貴志川・那賀のアンケートでタバコをすすめられた人が6%もいるというのがあって実際に高校生にすすめてくるような人がいるんだということは少し驚きました。そして、受動喫煙についても授業で聞いていて害があるのは分かっていたのですが吸った人の煙がライトを当てるとあんなに煙がでてしまっているというのは周りの人にとって危ないものだと思います。本当にタバコを吸っている人にはその人自身のためにも周りの人達のためにもタバコをやめることが必要だと思います。けっきょくタバコを吸っても、お金がかかる、病気になりやすくなる、周りの人にも害をあたえるというように悪い影響の方がホントに多いと思いました。自分も自分だけに悪い影響があるだけならええと思いましたが、周りの人にも影響をあたえてしまいますのなら絶対に吸いたくないと思いました。実際に身近な人で吸っている人にも長生きしてほしいものなので、少しずつでもやめてもらえるように喫煙防止で聞いたことを伝えたいと思います。

高校1年

喫煙防止授業は今までに何回かあったけど、毎回タバコは体に害があると改めて知り、将来私は絶対に吸いたくないと思います。タバコを吸い続け病気になり、声を失ってしまった人の映像を見ましたが、私の父もヘビースモーカーだと思うので、このような病気やがんなどにかかってしまったらと考えると怖いです。何回か父にタバコをやめるようすすめたことがあります、でもやめてくれる気配はなくお酒と同じよう簡単にやめられないのだと思いました。それでも私は父に病気になってほしくないのだから少しずつやめるようすすめていきたいです。

高校一年生

今回の話を聞いて、知っていることもあったけど、知らないことも多かったです。タバコを一本でも吸ってはいけない理由や一本吸うだけでも体に悪影響を与えてしまうことを初めて知りました。

この1回でニコチンの受け皿ができて依存してしまう仕組みも分かりました。たばこをよく吸っている人への影響が見てすぐ分かるようなひどさで怖いなと思いました。自分からでも誘われたとしても、絶対に手を出したらだめなものだと改めて実感しました。体に害があるもので、お金も減るしストレスがたまるという何も良いことがないと思いました。私の身のまわりの人にたばこを吸う人はいませんが、副流煙や呼出煙でも、その影響や範囲が大きいし、たばこを吸った45分後まで粒子が残っていると勉強できました。なので、いつ、どこで吸っていたかも分からないし、遠く離れた所まで速く粒子が運ばれていくのですごく危険だと思いました。知らない内にニコチンの受け皿ができて、次に1本吸うとなかなかやめられなくなるのでより気をつけていかなければならないと思いました。もし将来、私の身のまわりの人がたばこを吸ってしまったら、お医者さんに通ってたばこを止めた方が健康にも良いし、お金面でも良いからと絶対にお願ひしようと思いました。その人をしっかり支えてあげられたうえで問題と向き合いたいです。自分だけの問題ではなく、皆の問題なんだということを伝えることが大事だと分かりました。今回学んだことを無駄にせず生かせるようにその時に応じた対処を心がけて、健康にそして何にも捉われずに過ごしていきたいです。

高校一年生

タバコを吸うと自分の体だけでなく、身近な人たちやたまたま近くにいた人までも不健康にし、寿命を短くしていると考え、とても怖いなと思いました。たくさん種類の病気になりやすくなるし、声が出せなくなってしまう方や、足がくさってしまった方など、動画を見て更に怖いなと思いました。初めての1本を吸わないのは楽というのは、本当にそうだと思ったし、禁煙した人は本当にすごいなと思いました。私の父も禁煙をしてくれたので、本当に感謝しています。祖父も禁煙したので、みんな長生きしてほしいと思いました。「禁煙は愛」というのは禁煙する方はもちろん、禁煙してほしいとお願ひする方も、相手に病気にならず、長生きしてほしいと思っているからこそなんだなと思うと、「禁煙は愛」という言葉が良い言葉だなと更に思いました。タバコを吸っている人はカッコよくて、大人っぽくて、というイメージが、少なからずありました。でも喫煙防止教室を受けて、それをこえるデメリットを知ったので、私は今後吸いません。私は20歳を超え吸っている人に「やめた方がいい」と言える自信はないけど、20歳になっていない人なら自信を持って言えます。お金もかかるし、依存してしまうし、体にも悪い、本当に「百害あって一利なし」だと伝えたり禁煙するとおこる良い事を伝えたりしたいです。でも強制せず、悪者にせず、よりそっていければいいなと思います。

高校一年生

喫煙防止教室を聞いて改めてタバコは吸いたくないなと思った。昔はタバコを吸うことが普通だったのが今では考えられない。私が小さかった頃に祖父がタバコを吸っていた。私は姉といとこの4人で祖父のタバコとライターをかくしたり、タバコを買いに行こうとするのを止めたり、「からだに悪い」と繰り返して伝えた。するといつの間にか祖父の禁煙が成功していて嬉しかった。私は家族に長生きしてほしいので、タバコを吸わず、健康であってほしい。タバコを吸うことはがんになるなど健康を害する、健康な人の肺とタバコを吸っている人の真っ黒な肺を見るとやっぱり吸ってほしくないなと思った。だから私の周りの人で禁煙をしようとしている人を応援したい。

高校一年生

“タバコ”と聞くと害のあるものとイメージが強く、吸いたいと思ったことは一度もありません。しかし、父が昔から吸っている為、無縁というわけでもなく、むしろ日常的に目にしていることでした。父が吸っている影響で、タバコを吸っている人の割合は多いのもと思ってましたが、今ではかなり減っているという事実を耳にし、驚きました。実は何度か父に「タバコをやめて欲しい」と説得もしてみたのですが、全くやめる気配はなく、諦めていました。今回の喫煙防止教室でのお話で、タバコが人間に与える害について詳しく知ることができ、無駄元ではありますが、もう一度説得してみようという気持ちになりました。話を聞くことができ、良かったです。

編集後記

平素是那賀医師会活動、学校医部会活動にご理解いただき誠に有難うございます。学校関係者の皆様には 2022 年度は新型コロナウイルス感染症の流行等により大変お忙しい中、喫煙防止教室の実施、授業前後アンケート、感想文作成にご協力を賜りまして誠にありがとうございました。お陰様で 2022 年度も喫煙防止教室授業後感想文集を作成することができました。感想文集は各学校にお配りするとともに那賀医師会喫煙防止教育班ホームページに掲載させていただいています (<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/>)。児童・生徒の皆様、保護者の方々、学校関係者の方々、喫煙防止に関心を寄せてくださる皆様にご覧いただけるようお声をおかけくだされば幸いです。喫煙防止授業の後、児童・生徒の皆様には感想文を書きいただいておりますが、読ませていただくと児童・生徒の皆さんが懸命にタバコについて考え、周囲の方の禁煙を支援している様子が伝わってきます。今回は感想文集掲載にご了解をいただいた方々の感想文をほんの一部ですがご紹介させていただきました。お読みいただきありがとうございます。

那賀医師会学校医部会では平成 17 年度から学校医、医療者としての立場から、子どもたちに喫煙防止のための出前講座を実施しています。子どもたちがタバコに興味を持つ前に、正しい知識を伝えることで、喫煙を防ぐことができると考えています。子どもたちが強力な禁煙サポーターとなって禁煙支援の輪が広がることを願っております。喫煙防止授業実施校では授業前だけでなく授業後にも児童・生徒の皆さんにアンケートを実施させていただき、教室の効果についても検討し、より良い授業を目指しております。授業後に「将来絶対吸わない」と回答する児童・生徒の皆さんが今後さらに増えるよう努力して参りたいと思います。最近では成人でも電子タバコやアイコスなどの加熱式タバコを吸う人が増えています。電子タバコは未成年者でも購入することができますので薬物の入り口になるのではないかと心配されます。また加熱式タバコは受動喫煙による害が少ないような広告もされており喫煙者は減ってはいますが、新型タバコの防止も含めて喫煙防止教育は薬物予防とともに必要であると思います。ご承知のように喫煙はニコチン依存症という病気であると考えられており、アイコス等の加熱式タバコもニコチンを吸うことには変わりはありません。何度も何度も肺に異物を入れて、身体に良いはずがありません。がんのリスクも少なからずあると考えられています。意志だけの禁煙は難しいものと考えがちですが、禁煙補助薬を正しく使うことで、乗り越えやすくなります。薬局で市販されているニコチンパッ

チヤガムを使って自力禁煙することも可能ですし、医療機関の禁煙外来で処方を受け、専門家のサポートを受ければさらに成功しやすくなり、8割以上の方が禁煙に成功されます。一度や二度失敗されても、あきらめずトライすればどなたでも禁煙は可能です。禁煙治療の詳細については、まずはかかりつけの医師にご相談ください。和歌山県内の禁煙外来や禁煙方法、禁煙支援の方法については那賀医師会喫煙防止教育班のホームページに紹介しております。ぜひご覧ください。

和歌山県の禁煙外来実施医療機関一覧 (http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=30)

那賀医師会喫煙防止教育班ホームページ (<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/>)

那賀医師会ホームページ「Let's 禁煙」よりリンクしています。

今後も喫煙防止教室を通して子どもたちに健康の大切さ、家族の大切さ、友達への思いやりなどについて知っていただければと思います。これからも地域の皆様と共に地域の皆様の健康増進について考えて参りたいと思います。今後ともよろしくお願い申し上げます。最後に那賀地域の学校関係者の皆様には喫煙防止教室の実施および授業后感想文集作成にあたりご協力を賜り誠にありがとうございました。ご指導・ご協力いただきました岩出保健所、紀の川市役所、岩出市役所の皆様、和歌山禁煙教育ボランティアの会、禁煙推進医師歯科医師連盟和歌山県支部の皆様、タバコ問題を考える会和歌山の皆様に感謝いたします。

2023年6月1日

那賀医師会学校医部会