

2019 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 6 年生

私の祖父は一年ほど前にステージ 0 か 1 くらいなのどのがんになりました。もちろんたばこが原因です。やめてほしいと何回も言ってましたが、やめられませんでした。でもがんになってから禁えん外来に行き今では 1 本もすっていません。し元気です！その時に禁えん外来の効果はすごいなとおもいました。こんな経験があったからこそ今回の授業はなっとくすることが多かったしたばこをすっている本人もべつに悪くはない、悪いのはたばここと体と心なのではないのかなとも思いました。これから大人になって家族や友だちがすっていたらやめられるようにサポートをしたいですし、たばこのきけん性について小さい子どもやきつえん者に話せるような存在にもなりたいと思います。これからたばこで亡くなる人を一人でも減らしたいなと思います。ありがとうございました。

小学校 6 年生

私は、今回の授業を受けて、たばこを吸っている人は、やめたくてもやめられないということがわかりました。私の父も前まで、たばこを吸っていて、私自身「かっこいいな」「私も大人になったら吸いたいな～」とっていました。でも、母は何度もやめるようにおねがいしました。でも当時私は「なぜ、とめるの？」とっていました。でも学校の授業でたばこには、害があるということならい、父に「たばこをやめてくれありがとう」と伝えました。すると「みんながとめてくれたからやで」と言ってくれてとてもうれしかったです。今で

も、たばこへのよさはありますが、1本吸うと10分じゅ命がちぢまるときいたので吸わないでおこうと思いました。そして、たばこを吸っている人には「たばこは体にわるいよ病気になるよ」とやさしく伝えたいです。

小学校6年生

私は、これからも絶対にタバコはすいたくないと思いました。なぜかと言うと1本吸えば10分程寿命が縮むという事や肺がんになるかもしれないという事。一本吸えば依存しょうになるなどタバコのこわさをしったからです。また、これからの生活で他人が吸ったタバコの副流煙を吸う事がすごくこわくなりました。これからもタバコを吸わず健康にいきたいです。

小学校6年生

タバコは、体にとっても悪いえいきょうがあると、改めて分かりました。家族にタバコを吸う人がいるので、やさしくお願いしてみようと思いました。タバコの悪いところを教えてあげたいです。ペットにも、えいきょうがあるとかわかったので、やめてほしいと思いました。

小学校6年生

タバコのなかには、有害物質がかぞえきれないくらいもあるんだなどはじめて知りました。なんでニコチンとかがタバコにいるのかなと思いました。ぼくは大人になっても ぜったいタバコをすわないようにします。あとさそわれたらかならずことわって すってる人がいたらできるだけいいです。

小学校6年生

タバコについて学習して、タバコは、吸わないほうがいいと分かりました。前から「タバコって何？」と思っていました。しかし、今回の学習で「ダメ」とわかりました。私のおじいちゃんも、肺がんになりました。とても、つらそうだったので、私は、タバコを吸わないようにしたいと思います。今回も教えてくださいありがとうございました。

小学校6年生

タバコにはたくさんの有害物質が入っていることが分かりました。足が黒くなったり肺が黒くなったり、早くふけたり、良いことが1つもありませんでした。私の親せきにも、タバコをすっている人がいるので、良いことはないお知らせあげたいです。もし、すすめられたら、しっかりことわり、近くですっている人がいたら、息をとめてすわないようにしたいと思います。その空気を吸って

しまうと、自分まで、害があるので、他の人にもめいわくがかかってしまうことが分かりました。

小学校6年生

タバコを吸うと死亡率が何倍にもなるとわかりました。なんでタバコは売ってるんだろーと思ってたのですごく勉強になりました。タバコを吸ってる人がひがい者なのを知ってやめさせてあげたいと思ったけど、すごく難しい事なんだと改めてわかりました。私はこれからタバコを一回も吸わんとうろと思いました。

小学校6年生

きつえん防止教室でタバコを吸っているとガンになるリスクが高くなることを知りました。ニコチンが中毒になるということを初めて知りました。ニコチンが入っているから一度でも吸うといぞんしょうになると思うので、だれかにすすめられても絶対吸わないようにしようと思います。

小学校6年生

タバコは有害物質が多くやめられなくなるものということがわかった。また、すうことによって肺がくろくなったり手や足がくさることがわかりおどろいた。受動喫煙によりタバコをすっていないのに病気になったりするけど人の集まる場所では禁煙になっているのでいいと思った。タバコを禁止すると作っている会社がつぶれたり国に税金が入らなくなるから、禁止するのもむずかしいと思った。タバコをやめるには1人1人がやめていかないと無理だと考えた。だからタバコは1回すうとつづいてしまうからすわないようにしたい。

小学校6年生

タバコには、いろいろな成分がふくまれていることを知った。タバコはナスの葉をかんそうして作られていることが分かった。タバコにねずみ、ゴキブリをころす薬品が入っているのを聞き、おどろいた。ニコチンが多く入っているタバコを吸うと、タバコをすわずにはいられなくなり、病気になりやすいことを知った。初めは火のついていてる方からけむりを吸っても害はないと思ってたけど、そのけむりも吸うと病気になることもあると知った。タバコは人の命をうばうこともあるのにどうしてうまれたのだろうか。気になった。タバコはたくさんのお金が必要、使っていることを知った。買わないとお金がたまり他のことに使える。でんしタバコでも体に害がある。

小学校 6 年生

タバコは、体に悪いものだということは知っていたけど、授業で見た写真や映像のようにまでなるとは思わなかったので驚きました。たまに祖父母の家に行くと、祖父がタバコを吸っています。タバコは臭いにおいがするし、自分や周りの人にも悪い影響をあたえます。だから自分が大人になっても、タバコを吸わないようにしたいです。また、祖父にもみんなから、タバコをやめられるようにアドバイスしたいと思います。これからの未来は、一人一人がタバコをしないようにする、やめられるようにする努力をして「タバコを吸わないのが当たり前」の時代になってほしいです。

小学校 6 年生

タバコは、すう人以外あまり害はないと思っていたけどけむりをすうと害はあるということが分かりました。私がお父さんがタバコをすっていて、私はけむりのにおいが苦手なので、タバコをすうのをやめてほしいとお願いしても、やめてくれませんでした。でも今回の授業で、ニコチンというタバコに入った成分があるからだと分かりました。タバコをすうと血の流れが悪くなることにびっくりしました。タバコをすっている人が、老けて見えるのは、レモン半分ビタミンCがなくなるからだと分かりました。タバコはあんなに小さいのに、4000種類以上の化学物質や200種類以上の有害物質が入っていることにおどろきました。将来絶対にタバコをすわないように気をつけたいです。

小学校 6 年生

今回の喫煙防止教室では、自分の思っている以上にタバコは危険な物だと思いました。今までは、タバコをすうと何となく体に悪いと思っていました。けれど、肺が黒くなったり、ふくれて、酸素がとり入れられなくなったり、肺ガンになる確率がすごく上がったりします。また、タバコの中身についても学びました。タバコの中身は、4000種類もの化学薬品が入っていて、そのうちの200種類は、人間に害があります。その中で、タバコがやめられなくなる原因がありました。それは「ニコチン」です。ニコチン中毒とも言われます。この「ニコチン」を体が覚えてしまうと、簡単にやめられなくなります。だから、1本吸えば、後もどりができなくなるんだと思います。特に私が一番おどろいたのは、タバコを一本吸うごとに、レモン半個分のビタミンがうしなわれると聞きました。また、タバコは、早いうち（子ども）から、すえばすうほど、病気になる確率が高くなると知りました。ほかにも、主流煙と、副流煙をしりました。主流煙は本人が吸う煙、副流煙は周りの人がすう煙です。私の家では、父がタバコをすっているのが心配です。私は、今まで「タバコがこんなに危険

な物なら国が販売禁止にすればいいのに」と思っていました。けれど、タバコによる税金がなくなるので、国は禁止できないと知りました。今すぐには、難しいけど、いつか、タバコのない世界になってほしいです。

小学校5年生

タバコについて、学習してみて、タバコをすいすぎると、ガンや、しんぞうの病や、肺の病気などいろいろな病気になることが分かりました。タバコをすうと、体に害があることや、他の人がすうタバコからのけむりも、タバコをすっていない人の体にも、害があることが、タバコについての授業で分かりました。もし、自分だったら、友だちから、タバコをすすめられたら、ことわって、ガンや、しんぞう病などにならないようにするための事が分かりました。タバコには、いろいろな、しんぞう病、ガン・肺の病気や、いろいろな、病気にならないために、友だちにタバコをすすめられても、ことわれるような人になりたいとタバコについて学習してみて、とても思いました。タバコを友だちが、すっていたら、「だめだよ」とか、「病気になるよ」といって、タバコをすう人をへらしたいです。

小学校5年生

タバコをすってしまうともうやめられないということがわかり、ほかにも体に害があるとしりました。ほかにもはやくふけたり、肺のびょうきや、がん、脳そっちゅうやしんぞう病それいがいにも、いろいろなきけんせいがあるということをしり、ぼくはびっくりしました。タバコをすっていると子どもやどうぶつほかの人にもきがいをおぼえてしまいます。タバコはすごくきけんなものとしりなぜ、タバコの害のことを知っているのにタバコをうるのをちゅうししないのか、ぼくはふしぎにおもっています。タバコをもし作っていないと、すぐにタバコをうらないようにしていれば、そんなきがいをふせげたかもしれないのと思っています。でもいやなことは、タバコをすっていないとでも害になるということです。

小学校5年生

タバコについて学習をして、タバコをすうといろんなガンになることが分かりました。それにガンの種類はなん種類もありタバコで病気になって死んでしまう人が多いと言っていました。でも病気だけじゃなくて、歯が黄色く変色したり、口がくさくなったり、はだがあれたり顔にもよくないと説明してくれました。女の子だとにんしんちゅうにタバコをすったりすると、赤ちゃんにも害がでてしまうので気をつけたほうがいいと思いました。すう人とすわない人の

はいの色がぜんぜんちがいました。すわない人は真白ですう人は真黒で色がちがいます。タバコは20さいからしかすってはいけないことをおぼえておきたいです。友達がもしタバコをすっていたら「やめたほうがいいよ」と言うやさしい声をかけてあげたいです。わたしは、友達に「すってみなあよ」と言われたらぜったいにすいたくないです。こんなタバコをすってガンになって死んでしまうとあとからこうかいしたらいやだからです。タバコはすっちゃいけないことがわかりました。学習できてよかったです。

小学校5年生

タバコについて学習して、タバコは体に悪いと言う事は知っていたけど、タバコをすうのとすわないのであんなに変わると分かりました。タバコを1回でもすって、もしやめられなかったら「がん」になってしまったりしてタバコは良い所が一つも無くて悪い所しか無いなと思いました。自分はタバコをすってなくてもまわりの人とかがすっていて体が悪くなったらいやなのでコンビニとかですわないでほしいなと思いました。でんしタバコは体に害がないと思っていたからでんしタバコでも害があると知りました。自分が大人になってもぜったいにタバコなんかすいたくないと思いました。もし、友だちとかがすっていたら「タバコはすわない方がいい。」と言ってあげたいと思いました。

小学校6年生

私は、いままで私の家族がタバコを吸っていないから、関係ないと思っていました。でも、職場で肺がんになった人もいると知って、私にかんげいないことはないと考えました。そのことを母に伝え、これからは気をつけて生活してほしいです。また、タバコを吸う人にタバコが危険なことを伝えて、やめてもらえるようにやさしく伝えたいと思いました。タバコの危険さについて知ることができて良かったです。

小学校6年生

タバコは吸って良いことはないと改めて分かりました。私の父がタバコを吸っているので、「タバコやめてくれる？」ときつい口調で言ったことがあるけど、やさしく言うことが大切と知ってこれからは、やさしく禁煙するように言いたいと思います。そして、禁煙を助けてくれる病院や、薬もあることを知って、すすめてみたいと思います。タバコは絶対に吸わないし、周りの人にも禁煙をお願いしたいと思いました。

小学校5年生

私の家族には、たばこをすう人が一人います。それは、私のお父さんです。そして、私の妹は、まだ7カ月なのでたばこをやめてほしいなと思っていました。今日の学習で、色々な病気（がん）になる人が多いということや周りの人にも害をあたえてしまうことにすこし、おどろきました。私のたばこのイメージは、けむりがすごいということでした。まさか、そのけむりで人に害をあたえてしまうなんて、正直いやでした。なぜなら、畑などでも「木」をもやしたりして、けむりがでてくることもあるからです。たまに、外でたばこをすう人やたばこのゴミが落ちていたりしているところを見ます。外でたばこをすうのならばいいけど、たばこのゴミが落ちているのは、いやです。なぜなら環境に悪いし、「火事」になる可能性がとても高いからです。先生も言っていたように、火事を起こしてしまう原因は、たばこが一番多いです。今日の学習で思ったことは、大人になっても絶対にすいたくないなと思いました。色々なことを教えてくれた先生に「ありがとう」です。

小学校5年生

タバコをすうと体が動かなくなったり、がんになったり、たばこをやめられなくなったりすると分かりました。たばこは悪いことしかないしそれにお金をむだに使っているのが全体しなくないと思います。きんえんルームには全体にはいってはいけないと分かりました。できるだけぼくはたばこをすいたくありません。おとなになってもたばこをすわないように心がけたいと思います。それと、タバコで火事が多いと分かりました。たばこがはいざらからおちて火事になることも分かりました。タバコは人間のはいや胃のがんの原因だし、ほかの動物にたばこをすわせると、血液の流れがわるくなると分かりました。そして、赤ちゃんだと死にいたると分かりました。魚にすわせると、5ひきいても、0ひきになってしまうと、分かりました。

小学校5年生

アイコス等の機械の物には体に害がない、少ないなどとコマーシャルやうわさで聞いていましたが、同じくらい害があるとは思いませんでした。あと話を聞いていて少し思ったのが、害があるのになぜ日本はタバコの売買をやめないのだろう。と思いました。うさぎでの実験でも少しすうだけで耳の毛さい血管が無くなっていましたし、死亡率も高くなっています。あまりタバコについて、考えたことはないのですが、タバコのこわさを改めて知りました。パパとママ、おばあちゃんもふつうのタバコではなくて、アイコス、タールなどの毒がふくまれていないなどと話題になっているものを使用していますが、害があるならば、帰ってねばり強くやめるよう言うてみたいと思います。それでもやめよう

としなければ、一回タバコのこわさや害をきびしく教えようと思います。教えてくれてありがとうございました。

小学校5年生

タバコは悪いものだと思っていました。そして、今回話を聞いて、もっと悪いものだとわかりました。たとえば、色々な病気にかかってしまう事や、タバコにある有害物質の事、周りの人にも害があって、すっている人よりも、周りの人の方がつらい事になるということ、タバコにある一酸化炭素が、えしを起す原因だったり、すってしまっただけで体に入ると、体が動かなくなって、とても悪いという事もよくわかりました。私の家族では、タバコをすっている人はいませんが、もし、この先で私の周りにはいるだれかがすい始めてしまったら、やさしく、タバコをやめるように、言ってあげようと思いました。

小学校5年生

私は、元々、タバコは、体に良くないと思っていました。少ししか思っていませんでした。でも、今日、がんのことや、歯のこと、もし、おなかに赤ちゃんがいると、弱い赤ちゃんになってしまうことを学んで、改めて、タバコは、とっても悪いと思いました。タバコをすうと、害をあたえるのは、すっている人だけだと思っていたけれど、回りにいる人なども害をあたえると知って、とても、すっている人が周りにいるといやだと思います。すっている人は、自分がいいと思っているだけだと思っていたけどお金はかかるし、家ぞくにも、心配をされるというのを勉強して、私は、タバコをぜったいにすいたくないと思うし、もし家ぞくや、友達にすっている人がいれば、やさしく、タバコは悪いことをやさしく、言って分かってもらえるように、せつとくしたりしたいと改めて思いました。

小学校4年生

タバコについての話をきいて、初めて知ったことが、たくさんありました。その中で、1番おどろいたのは、タバコで命をなくしている人がたくさんいることです。タバコをすっただけでは、人はあまり命をなくさないだろうと思っていたからです。タバコをすっている人よりも、けむりをすったりする人の方が、何倍もの害があることを知っていやだなと思いました。この勉強で一番心に残っているのは、「タバコは、やめようと思ってもやめられない」ということです。だって、何かをやめようと思ったら、ほとんどやめられるけど、ほとんどの中に入っていないのがタバコと知って、おどろいたからです。もし、まわりの友だちや家族がタバコを害にないものだと思ってすっていたら、「はいの病

気などにかかってしまうから、やめたほうがいいんじゃない？」とやさしく声をかけてあげて、やめてもらおうと思います。人に言う前に、自分がタバコの手害などを勉強したりして、タバコをすわないようにしようと思いました。このタバコの勉強は、とってもいいと思いました。

小学校4年生

このじゅ業を終えて最初はタバコには、悪いイメージがあるくらいだったけれどじゅ業の話聞いてから「え！？そんなにタバコっておそろしいの！？」と思いつつもタバコを吸っているパパがとても心配になりました。だから今日、先生に教えてもらったことを使ってパパがタバコをやめてほしいです。そしてそのことを教えてくれた先生には本当に感謝しています。ぼくも病気にかからないように大人になってもタバコを吸わないようにそしてだれかにさそわれてもことわってその人にもタバコを吸ってはいけない理由を伝えてあげて健康な社会になったら幸せだなと思いました。じゅ業にはクイズや説明のワークシートなどがあってとても楽しかったです。知って怖いことも知っていれば、また得られるものも多くなると思います。色々なことを教えてくださってありがとうございました、

小学校4年生

タバコをすったら5分も、早く死ぬなんてびっくりしました。そんなにも、きけんな物なのに、皆すっているなんて、タバコのきけんさが分からないのかなぁと思いました。はいが、茶色になってあんなにボロボロになるなんて、とてもこわいなぁと思いました。そのタバコを、作る会社は、どんな思いでタバコを作っているのか気になりました。タバコのせいで死んでいる人が、とてもかわいそうです。でも、自分ですっているから仕方ないんだろうなと思いました。一番、びっくりしたのは、タバコをすうと足の指が、あんなにへんできもちわるい、かんじになることです。あんなふうになるまで、タバコをすう人もいるんだなぁと思いました。だから私は、今日のお話をきいて、なにがあってもタバコをすわないと心にちかいました。

小学校 6年生

タバコについておしえてもらって改めて、たばこはこわいなと思いました。たばこにはいつている成分の中でニコチン・タール・一酸化炭素の3つをよく知ることができました。一年間たばこをすいつづけると、肺にたまるタールをみせてもらったとき、びっくりしました。タバコを吸っていると病気がおしえてもらったとき、色々な病気があってやっぱりこわいなぁと思いました。

今回タバコについて教えてもらった中で1番びっくりしたのは、タバコを吸っている人より、すっている周りの人の方が害があるということです。おじいちゃんたちがいまもときどきすっているので、おしえてもらったことをおしえてあげて少しでもやめてくれるようにしたいです。

小学校 6年生

初めからタバコはきけんだと分かっていたけど、肺が黒くなったり走れなくなったりするのは初めて知りました。他の人が吸っているけむりを私達が吸うときけんということも改めて知りました。家族や親せきなどがタバコを吸っていたらタバコの害についてくわしく知ってもらおうと思いました。そして、タバコを吸う人が1人でも多く禁煙できたら良いと思いました。

小学校 6年生

今回タバコについて学習して、たくさんの害があることやタバコによって起こるしょうじょうを学び、その事をタバコを吸っている親（お父さん）に話したら少しずつ本数を減らすという約束をしてくれました。しょう来自分は今回学んだことをしっかり思いだしてタバコを吸うことのないよう心がけたいです。タバコについてたくさん話をしてくださってありがとうございました。

小学校 6年生

タバコについては、最初タバコはそんなに悪い物だとは思っていなかったです。ですが父や祖父がタバコを吸っていたけむりがいやだなと思っていました。それでも父や祖父は外で吸ってくれていたのでも思いましたが服やかみのけにけむりなどがついてタバコを吸っていない私たちにも害があると初めて知りました。寿命も5分30秒ちぢまるので私はぜったいにタバコは吸いたくないです。なので私のいもうとにもタバコは吸ってはいけないよ。と言ってあげたいです。

小学校 6年生

タバコには害があることは初めから知っていたけど「毒のかんづめ」ってほどに害があるとは思いませんでした。初めて知ったことは、早くふけて寿命が縮むことです。それは、お母さんに言わないといけないと思いました。みんなにタバコは早くふけて寿命が縮むことを言えばタバコをやめられると思いました。すっている人よりも他の人の方が害があるのでやめてほしいと思いました。しかも、親がタバコを吸うと赤ちゃんなどが急に死んでしまうので本当にやめてほしいと思いました。友だちや家族からすすめられたとしても、タバコはぜったいに吸わないようにしようと思いました。家族やまわりの人を応援し

たいと思いました。もしかすると変わらないかもしれないけどできるだけ応援して、いきたいと思います。もう一回いいますが、早く寿命が縮むとこまります。1本に5分30秒も死ぬ時間がはやまるのでやばいと思いました。

小学校 6年生

今回は「喫煙防止教室」をしていただきありがとうございました。ぼくは今回の経験をもとに、禁煙を親に呼びかけようと思いました。この教室でたくさんのことを学びました。印象に残っているのは「スポーツや勉強の敵」という言葉です。ぼくはサッカーを習っていて、すぐに息切れするのはいやだと思い、「タバコ」について考える良いきっかけになりました。ぼくは大人になっても「タバコは吸わない」ということを、今回の授業で決めました。本当に良い経験をさせて頂き、ありがとうございました。

小学校 6年生

歯ぐきが黒くなることがわかった。歯科医が一番はやくタバコに気づくのにびっくりした。タバコをすっている人のまわりに近よらないと決めた。お父さんの肺がまっ黒と思うとタバコがよけいにヤバイと思った。タバコを売ってもらうのをだしている人達は自分達の事しか考えないと思った。吸う人を減らしていけば、良いと思うけど、すぐにやめられないのがタバコすごいと思った。やめられない人もしんどそう。

小学校 6年生

タバコは、歯、肺、脳、心臓などに害がある タバコを吸ってはいけむりが一番害がある。タバコを吸っている人がいるとよけようと思ったが、はいけむりが17mもとぶとは、思わなかった。だからよけるにもむりがあった。将来、タバコ・ビールはするつもりはなかったけどでもあらためてしないでおうと思った。おじいさんは、タバコを吸っているので、やさしく「心配やからやめてよ」と言おうと思った。いちらんせいそうせいじの人がすごく変わっていたのでビックリした。でも、おじいさんには、さん素ボンベをつけさせないようにやめるようにおねがいしようと思った。とても、たのしくてわかりやすかった。言葉の表現がおもしろかった。

小学校 6年生

最初に今日教えてくれるのがはいしゃの先生だと聞きタバコと歯はどんな関係があるのかと少し疑問に思いました。僕の家族や親せきにタバコを吸っている人はいないのでタバコのことをあまりしりませんでした。今日色々なタバコ

のことを聞き「タバコは良くない」ということがより分かったと思います。今日の話で特に心に残っているのが、タバコを吸って死んでいる人が1年間で原爆で死んだ人の数とほぼ同じだということです。原爆で死んだ人の数は約14万人と多いことはしていましたが、タバコを吸うことでたった1年間で原爆と同じ人数死んでいると考えるとタバコは身近にあるとても危険なものだとわかりました。他にも、タバコを吸うことで肺以外にも心臓、口内などの病気にかかることもわかりました。今後、自分はもちろん、タバコを吸う人が減ると良いと思います。そのためには、タバコのおそろしさを世の中に教えてあげることが大切だと思います。

小学校 6年生

この授業を受ける前は、体に害はあるけれど、そこまで悪くはないのかな。と思っていました。でもこの授業を受けて、たった2ヶ月半前は元気だったのに2か月半後、たばこの害だけで、死んでしまうことがあるんだと、とてもびっくりしました。また、たばこを吸っている人からでる煙にも有害物質がある。しかも体の中に入っているけむりよりも害がおおいことを知って、たばこは、自分にも害があるけど周りの人にも害がたくさんあるだなど、とてもおどろきました!!また、たばこは、17m先の場所にも煙が飛んでいくことを知って、きちんと喫煙ルームでたばこを吸った方がいいなと思いました。また、たばこを毎日1箱吸うことで、1年間、何百万、たばこを1日2箱吸うことで、土地付きの家を買うことができることを知ってたばこというのは、お金もたくさん使い体にも悪い何も良いことがないなと思いました。この授業を受けて、私は身近にたばこを吸っている人がいたら、きつくいわずに優しく今日習ったことをきちんと教えてあげることが大事だなと思いました。将来、友達にタバコを吸うことをすすめられたら、断ることが自分の体にとって良いことだとあらためて思いました。

小学校 6年生

タバコが有害だと分かっているながら、普通に売っているのが気になりました。子どもの中にタバコについての知識が知れて良かったです。タバコを吸い続けている人の肺がすごかったです。タバコを吸っていなくても、近くで吸っている人のけむりを吸うのも危ないので、こわいと思いました。ここまで害があるので、タバコをあまり売ってほしくないと思いました。タバコを吸うとやめられなくなるというのでこわいと思いました。タバコを吸う人がいる中、禁えんの場所が増えてほしいと思いました。道路に捨てられているタバコが多いので、いやだと思いました。

小学校 6年生

タバコは、この授業を受けるまで、何も思っていないでして。家族でタバコを吸っている人はいますが、そんなに害はないだろうと思っており受動喫煙についてもよく知りませんでした。でもこの授業でタバコは、いぞん性が高いんだなと思いました。心臓病、肺がん、脳そっちゅうなどたくさん害があり驚きました。タバコの広告を一度見たことがあり、あの広告に書いていることがウソだとは、信じられないです。この授業を受け考えが変わりました受動喫煙はこれから避けた方が良くと思うようになり、これからもタバコは吸いたくないなと思いました。私は、家族のきんえんの応援もしたいです。

小学校 6年生

このタバコについて教えてもらう前もタバコは危険だなんて思っていたけどこれほどまでにタバコが危険だったとは知りませんでした。肺の病気にもなるし、歯ぐきの病気にもなるし、歯の病気にもなるし、タバコはいろいろな病気をひきおこすものだと思いました。ずっとタバコを吸っていると、やめたい時にやめられないということも分かりました。私はしょうらいタバコを吸わないようにしたいです。もし吸ってしまった場合はやめられるようにがんばりたいです。あと周りの人がタバコを吸っていたらタバコがどんなものかを教えてタバコは危険だよって思ってもらえるようにがんばりたいです。

小学校 6年生

タバコを吸うとがんになりやすいのは知っていたけど、「がん」はどうやったらなる、とか子供の方がタバコを吸うとがんの確率が上がるとかは知らなかったの、知れてよかったです。あと、えいぞうの中におもしろいのがあったので楽しくみれたけどタバコのせいで火事になったりやけどをする人がいるのも分かって良かったです。あと、タバコ税っていうのも初めて知りました。タバコは将来吸わないと思います。身の周りにタバコを吸ってる人がいるけど、前より少なくなった気がします。これからもタバコを吸う人が少なくなれば良いです。肺が黒くなるのはいやだし、「ニコチン」をみせてもらって、それが体の中に入るってそうぞうしただけで、ぞわぞわします。いままでどうり白い肺をたもてるようにします。じゅみようもみじかくなならないように、タバコをすわないようにします。いろいろおしえていただいてありがとうございます。忘れないようにします！

小学校 5年生

タバコについて学習して分かったことは、たばこのけむりには、毒がいっぱい、たばこをすっている人だけじゃなくて周りの人たちにも害がある。周りの人はとてもめいわくになる。たばこを何年もすうと、ふける。たばこをすっていて、はいにあながあいたり病気になる。これから気をつけたいことは、大人になってもたばこは、なにがあってもぜったいにたばこはすわない、友だちから「すってみる」といわれてもたばこをすわないことです。

小学校 5年生

タバコは、体にとっても害があることを学びました。「はいの病気は関係しているな」と最初はそう思っていました。今日、教えてもらおうと、はいの病気以外にも、歯ぐきの病気や寿命がちぢんだり、たくさん害があることが分かりました。だれかにさそわれても、ぜったいに断わろうと思いました。

小学校 6年生

「なんでやめられないの？」ときもんだったけど、ドラッグのように、いぞんしてしまうと分かって、なっとくだった。自分も、今日の事を忘れず、タバコを吸わないように心がけたいと思いました。

小学校 6年生

タバコを吸うと肺が悪くなったり、血のめぐりが悪くなって、足の指などが腐ったりするなど、様々なしょうじょうが出るということが分かりました。タバコを吸うと、周りの人の肺にもわるいということが分かりました。タバコには、強い中毒性があるし、体にも悪い、ニコチン・ヒ素、などが含まれていることも分かりました。タバコは自分にも周りの人にも害がある、ということが分かりました。

小学校 5年生

タバコには、色々な種類のタバコがあるのがわかりました。でもどのタバコでも害があるのはかわりないということを知りました。タバコはすっている人だけでなく、他の周りの人にも害があって種類によっては主流煙よりも副主流煙の方が有害物質が多く入っているので受動喫煙されて他の人に迷惑になるのでタバコをすう人がへるといいと思いました。また、タバコを吸うことで色々ながんや、色々な病気になったり、肺や口の中の色も変わってしまったりしてしまうのでそのことが起きる前にやめた方がいいと思いました。私の父もタバコを吸っているのではやくやめてもらって健康に長生きしてほしいです。タバコの主な有害物質でニコチン、一酸化炭素タールがあってそれぞれ害はちがう

けど依存させたり、肺を黒くする、息切れ、スタミナ不足などいいことがないので絶対にタバコは吸わないでおこうと思いました。やっぱりやめられない人は依存してしまっているのだなと感じました。なにがあってもすわない方がいいということがわかりました。環境のため、自分の体のため、他の人の体もしくは妊娠中のお腹の中の赤ちゃんのためにもタバコは良くないのでやめる人が増えるといいと思いました。

小学校 5年生

今回のきつえん防止教室をうけてあらためてたばこはだめだと気づきました。たばこのけむりには有害物質約 200 種類もあるんだとわかりました。その中でも主な物は、一산화炭素、タール、ニコチンこの 3 つがわるいのがしりました。そのせいで依存症になったり、スタミナを不足させたりしてしまうのだなと思いました。タールには肺を黒くすると書いていたし先生が言っていたのでパンフレットを見るとすわない人と比べると色が黒いし下の方がまん中によってこれを見るだけで 1 つだめだなどとすぐに思われるんじゃないかと思いました。私のかぞくにはすっている人は、いないけどお母さんにたばこのついてきいてみました。すると「タバコは高いし体にもわるいし周りの人のめいわくになるしいいこと 1 つもないのでダメ」と言っていてわたしもなっとくしました。先生が言ってくれたこともわかっていてあん心しました。私も大人になってすうつもりは、ないけどすう人には、ちゃんと先生がおしえてくれたことを 1 つでもしてもらいたいなと思いました。このことを機に知っている人がすっていたら教えてあげたりちゅういしたりしていききたいな思いました。

小学校 6年生

私は、タバコの学習をして、改めてタバコのおそろしさを知りました。タバコを 1 回吸って気に入ってしまうと、依存性になってしまうと聞いてより「タバコを吸いたくない」という意識が強まりました。そして、何よりおどろいたのは、タバコを吸う人より吸っている人の近くにいるタバコを吸っていない人の方が害があるということです。自分は吸っていないのに、周りの人が吸っていて自分に害があるのはヒドイと思いました。でも、もちろん吸っている人にも害があるのでやっている人をやめさせたいです。がんの原因にもなるし、息切れや酸素不足の原因になるのは、始めた自分が悪いけどがんだけはなっほしくないなと思いました。そして、女性の場合タバコを吸うと美容にもよくないとわかりました。また、禁煙によってストレスから解放されたり、歯と歯ぐきが良くなる、人間距離が近くなる、老け防止、異性からの印象がよくなる、良い子どもが生まれる、料理の味に変化せきたんが減る、お金が貯まる、健康な

体になる、という10の利益が得られるのはとてもいいと思います。また、加熱式タバコ、電子タバコも有害だと分かったので優しく接して、父にタバコをやめてもらえるようにします。ありがとうございました。

小学校 6年生

ぼくのお父さんは、タバコをすっています。初めは、ふつうの灰が出るくさいタバコでしたがとしを重ねていくとそのタバコをすったら気持ち悪くなるってそのタバコはすわなくなりましたが大和もいるということでアイコスというタバコにしてもらいました。ぼくはお父さんに感謝していました。でも今日の授業でアイコスは、タバコと比べて害は少ないといっていました。タバコはタバコなので害はあると知ったしかんじんなニコチンがほぼ少なくなっていないと林先生がおっしゃっていたのでしょう直ショックでした。そしてこわくなったことがタバコはさまざまな病気をうみだすということです。一番こわいのが「のうこうそく」です。理由はぼくのお父さんは一度のうこうそくになっていたからです。すぐに病院に行きました。命にべつじょうはなかったのですが全身の右が動かなくなりました。今は治りましたがまたタバコをすっているのこわいです。次にこわいのがタバコから出ているけむりは、すっている人のけむりより害があるということです。お父さんは、家族との近いきよりです。つまりぼくたちはそのけむりをすっているのこわいので、タバコをすっているということになります。それがこわいです。今日の授業で学んだことは、タバコをすうといろいろな病気になる。やめられなくなる薬や葉が入っている。すっている人より近くに居る人の方がきけん。こんなことを学びました。なのでお父さんに外ですつてもらうということを工夫します。しょう来こんな大変な目にあいたくないのでぜったいにすいません。

小学校 6年生

税金を集めるために国がだしているのだとしたら、病気になる人が増えてしまえば医りょうに税金が使われて、たばこ税での収入よりも医りょう費による支出の方が多くなるから結果、意味がないからたばこはやめた方がいいと思う。たばこがだめといっているのにどうしてはん売が終わらないのか不思議におもった。

小学校 6年生

タバコは、今まで自分が思っていた以上に、からだに悪いということが分かった。今回の話を聞くまでは、「1度だけタバコを吸ってみて、そのあとでやめよう」と思っていたけれど、「もしも、1度吸ってしまってからやめられなくな

ったらどうしよう」と、タバコを吸うのがこわくなりました。また、他の人が吸っているタバコのけむりを吸うだけでも、からだに悪いということに、びっくりしました。だから、タバコを吸っている人を見かけたら、できるだけ近づかないようにしようと思います。先生の話は、動画をみたり、画像をみたりしながら話してくれたので、とても分かりやすかったです。

小学校 6年生

タバコはぜったいに吸ってはいけないと思いました。病気にもなるし、体にも負担がかかるからいやだなあ～と思いました。家族で吸っている人はいるので『やさしく禁えんをお願いする』をやってみたいです。大人になってもタバコを吸いたくないです。

小学校 6年生

前からタバコは体に悪いものとは知っていたけど、授業をうけてタバコの害についてよりいろいろなことを知ったし、タバコをすっている人だけでなく、すっている人の周りにはいる人にも害があるとわかりました。なので、親にもタバコをすうのをやめてもらうように言ってみたいと思いました。そして、自分もこれからタバコをすわないようにしたいと思いました。

小学校 6年生

タバコは害しかないを知ったので、私は大人になっても吸わない、吸いたくないと思います。また、吸っていなくても周りの吸っている人のタバコのけむりも私に害があると知ったので、やさしく注意したりやめてもらったりしたいです。そして、「タバコは体にわるい」と言うことをたくさんのおしえ、タバコを吸う人が少なくなればいいなと思います。

小学校 6年生

楽しいからタバコすっている人なんだろうなあと思っていた。でもニコチンというのでやめられないことを知った。タバコが怖いこと、改めて実感した。レントゲンの肺がん、肺がんをちりょうした人などの写真を見て、これはヒドイと思った。そして一番おどろいたのは周りの人に行くタバコの有害物しつが多いことだ。これはタバコをやめさせない…と思った。でも最初に一度タバコをしてから、ニコチンという有害物しつでそうになっている。だから、書いていたけど、やさしく言うのがいいと思った。今日、教えにきて下さってありがとうございました。

小学校 5年生

たばこは、自分の予想を超えるほど、人に害があることが分かりました。たばこは、中毒性があるとなかなかやめられないけど、禁煙を応援してあげることがいいと分かりました。

小学校 5年生

ぼくは、たばこに害があることは知っていたけれど、こんなに多くの害があるとは知らなかったです。また、たばこには多くの種類の有害物質が入っていることが、一番驚きました。

中学生の皆さんの感想

中学校2年生

自分のお母さんもぼくが小さいころから吸っていてお母さんにタバコ吸うのやめてと言ってもお母さんはやめなかった。タバコは本当にすごく悪い物なんだなと思った。今回の喫煙防止教室に言われたとおり親に10回ぐらいタバコやめてよとやさしく話しかけてみることにする。ぼくも大人になってもタバコを吸わないように努力したいと思います。友達に吸えよとか言われてもぜったいに吸わないようにします。

中学校2年生

今日の話聞いてももっとたばこが怖くなりました。そしてきもちわるい肺になるのは、いやです。だからぜったいにタバコをすいません。そしてだれかにすすめられてもぜったいにすわないようにします。そして最初の1回はぜったいにすわないようにします。そして自分のお父さんは、まいにちタバコを吸っています。だからやめてもらいようがんばっておうえんします。でもまえにお父さんに言った時、すごくおこられました。だからすごくこわいです。だから勇気をもってやめてもらえるようにおうえんします。

中学校2年生

今回の教室で分かったことが3つあります、1つ目はタバコのけむりを吸ってしまう周りの人の方が害が多きいことが分かりました。2つ目はタバコを会社は10~20歳の子どもをターゲットにしてはんばいしていることが分かりました。私は30~60歳の方々にすすめてはんばいしているのかなと思っていました。

たが我々のような子どもにまですすめていることを初めて知りました。3つ目はタバコにはたくさんの毒のようなものがふくまれており、それが体内に入ってしまうと肺がんや女性の場合は乳がんなどお中にある赤ちゃんにまで影響するととても怖い毒ということが分かりました。だからこの教室をきっかけに私自身しんぜったいにタバコを吸わないことを決めました。すごくわかりやすい教室をありがとうございました。

中学校2年生

あらためて怖いと思いました。父は最近だけ禁煙してくれました。すごくうれしかったです。でも、祖父母と、親せきの父母が吸っています。特に祖母には「やめた方がいいと思う。」と言ったりしているけど、なかなかやめてくれません。何度言ってもダメなので、あきらめていたけど、あきらめずに何度も何度も言うのが大切なのだと分かりました。自分は絶対に吸いたくないと思いました。先のことは分からないけど、タバコは絶対に吸いたくないと思いました。

中学校2年生

たばこを吸ってしまう人は、はじめはカッコいいと思って吸って見たら、ニコチン中毒になってしまっ、もっと吸いたくなってしまうと思います。タバコ会社の人は大人だけでなく、子どもをねらっているときいておどろきました。タバコをかいつづけると、とんでもない金額になると思います。また、「タバコを吸っている人は禁煙させるためには「長生きしてほしい」など何回も言い続ければ、きっと禁煙しようと、努力してくれると思います。実際に、私のお母さんも、禁煙しようと、がんばっているの、私も何回も言ったら、また病院に行っ、しんさつしてもらうなどをして長生きしてもらうためにも禁煙してほしいです。

中学校2年生

今回、喫煙防止教室の授業を受けて、たばこは本当に体に悪く、お金もかかるし、周りの人にも迷惑をかけてしまうことを改めて知りました。約3分に1人、たばこが原因で命を落としているということにとってもおどろきました。私の家族は、今だれもたばこをすっていません。ですが、私が産まれてくる前、お父さんがすっていたそうです。お父さんは、私たちのため、そして、家族のために、たばこをすうことをやめてくれました。家族が、だれも、たばこをすっていないということは、とてもラッキーなことだと分かりました。私がもう少し大きくなった時、周りの人にたばこをすすめられるかもしれません。だけ

ど、絶対にたばこはすってはいけないということが分かったので必ず断わりたいと思います。そして、周りの人たちがたばこをすっていたら、すうことがやめられるように応援しようと思います。そして、1人でもたばこをすう人が少なくなっていっただいいなあと思います。今回、色々なことを学ぶことができてよかったです。たばこをすわず、体を健康にたもてるようにしたいです。家族にも教えてあげたいと思います。

中学校2年生

一度小学校の時にタバコの勉強をして、私の父が喫煙者なので、勉強したことを大きい画用紙にまとめて、喫煙をやめた方がいいと父にわたして、やめるようたのんだことがあります。でも父はタバコをやめれていませんでした。なのでタバコを全てすてようとしたのですが、父が「それはお金がかかっているからもったいない！」といてすてられませんでした。今まではこの言葉は喫煙をやめられないために言った言葉なのかなと、今日授業をうけて思いました。なのでもう1度タバコのきけんせいや、体への影響、周りへの影響、アイコスでもタバコと同じだということを父に言おうと今日聞いて思いました。

中学校2年生

今回の授業でタバコは絶対に吸ってはいけないと思いました。様々な病気になり、様々な生活面でやししょうがでるので、もとは元気な体だったのに自分の意思ではじめたタバコに自由をうばわれて生きたくないと思いました。タバコさえ吸わなかったら、ふつうに生活もできて、声もだせて歩いてふつうのことが当たり前に見えるけど、吸うと歩けなくなったり、しゃべりにくくなったり苦労することや本当に苦しいことがあるので親にも伝えようと思いました。加熱式タバコの方が有害物質が多く含まれることもあることは、とてもびっくりしました。父は加熱式タバコなのでその話もしようと思いました。

中学生

たばこはかっこいい。やっぱりそう思っている部分があります。しかし、たばこには様々な害があり、吸うのは良くないです。今回、改めてその怖さを知ることができました。ニコチンという物質が、依存を引き起こし、やめたくてもやめられない、という悪循環をつくるのは、本当に恐ろしいです。さらに、受動喫煙というのは、自分が吸っていなくても周りの人間が吸っていることで起こるので、注意しないとイケないなと思いました。すごく迷惑だとも思いません。しかし、受動喫煙によって、周りの人も吸っている人と同じように病気になるというのは初めて知りました。本当に怖いです。また、たばこはお金がか

かるので、たばこ代に当てているお金を、もっと他のことに使うと、いろいろなことができるのではないかと考えました。たばこは怖い。私は、これからも例えば友達にたばこを勧められても、きっぱり断り、たばこあまり関わらずに生活したいと強く思いました。たばこを吸っても何も良いことはありません。悪いことだらけです。今回のこの「喫煙防止教室」は忘れず、大切に覚えておきたいです。

中学生

たばこには、ニコチン等の有害物質が含まれており、受動喫煙によって吸ってしまった煙には、たばこを吸っている人が吸っている煙に含まれている有害物質よりも多くの有害物質が含まれていることが分かりました。また、たばこを吸ってしまうとがんになりやすくなってしまうことも分かりました。そして、たばこをやめることができないのは、麻薬依存と同じように、たばこに依存してしまっているからなので、依存してしまわないようにするためにも、たばこは1本も吸ってはいけないんだなと思いました。そして、人体に悪えいきょうをおよぼすことが分かっているのに、たばこを売っている会社はたばこを売りつづけるのは、1度人がたばこを吸ってしまえば、依存してしまうことによって会社側がもうかるからだということを知りました。また、電子たばこも、有害物質の量は普通のたばこあまり変わらないので、電子たばこも絶対に吸ってはいけないんだなと思いました。

中学生

今回の防煙教室で、「たばこの恐ろしさ」を知りました。自分の家族にたばこを吸う人はいないのですが受動喫煙をしているのもしかしたら、自分も喫煙者のようなきたない肺なのか、非喫煙者より肺がんになりやすいの？と考えると、とても怖いです。自分はあまりたばこに対して良いイメージが無いので将来たばこを吸うことはないと思いますが、興喜心で吸ってしまわないように気をつけたいです。また、友達にたばこを勧められても、はっきりと「私は吸わない。」と断って、その友達にたばこをやめるよう、説得できるようにしたいです。そのために、今日教えてもらった、たばこを吸ったら病気になりやすい、老けやすくなる、ということをしつかりと覚えておきたいです。私は、なぜ体に悪いと分かっているのに、たばこをやめないの??と思ったので、身の回りの人だけにでも、喫煙をやめるよう、一度話をしてみようと思います。そして、一人でも、長生きする人が増えてほしいです。

中学生

たばこは、「ニコチン」という化学物質が含まれていて、その化学物質が依存を引き起こして、やめられなくなるということが分かりました。たばこを吸う人は、何のメリットもなく、病気になりやすくなったり、早くふけてしまったり、歯が変色したり、デメリットしかないなと思いました。吸っていないと吸っている人の肺を比べてみると、吸っていない人は、きれいな色をしているけど、吸っている人は黒くなっていて、たばこを吸うだけで、こんなに変わるのだなと少しびっくりしました。また、たばこをずっと吸い続けていくと、お金が、何百万ぐらいになることを知っておどろきました。そんなお金をたばこにかけずに、もっと、違う楽しい事に使えばいいのになと思いました。たばこのけむりを周囲にいる人が吸うと、「受動喫煙」という自分で吸うのと同じ症状になってしまうと知りました。周りの人は吸っていなくても、そんな症状になるのは、かわいそうだなと思いました。たばこは体にも悪いし、人に迷惑をかけてしまうものだし、一度吸ったら、やめられなくなってしまうとても危険なものだから、私は、一生、絶対に、吸いたくないなと思いました。

中学生

今もこれからもずっとタバコは吸ってはいけないって分かった。あと、自分が吸わなくてもその人のけむりで悪くなるならみんなに注意しなければならない。だから、私が注意するときは、やさしく、無理のない程度で怒らずに、ちゃんとしたいと思いました。全員吸ってほしくないけど、吸ってやめられなくなる人もいるから苦しんでいるかもしれないから、私は一人でも多くの人をたすけてあげたいです。今日はありがとうございました。これからの私の人生に役立つ気がします。私は多分大人になっても吸わないと思うし、だから吸っている人の気持ちは分からないかもしれない。けど、その人の気持ちにこたえられるような注意をしていきたいです。

中学生

たばこは肺がんなどのいろんな病気にかかりやすくなり、寿命が短くなる事を知りました。私は、とてもたばこが嫌いですが、でも、たばこを一度吸ってみたいという気持ちもあります。それはなぜかという、私の父も以前吸っていて、なかなか、たばこをやめる事が出来ませんでした。なぜ、そんなにやめられなくなるのか、たばこはどんな快感があるのか、どのような味やにおいなのかなどが何もわからない状態でたばこは絶対いけない！吸っている人はダメだ！！と言っているけど、喫煙者の気持ちが何もわからないまま、勝手に言っているだけなので、喫煙者はたばこをやめようという気持ちにはならないと思

ます。しかし、私は今日の授業を受けて、1度でも吸うと依存になってしまうと知り、吸うのはやめようと思いました。だから、少しでも禁煙者が増えるよう、たばこの事をもっと知り、喫煙者の同じ目線に立って、たばこをダメだと伝えたいと思いました。

中学生

タバコを吸う事で自分の体だけでなく、家族や関係のない人の体にも害があるのを資料やグラフでわかりやすく説明してくれてわかりやすかったです。人体に対する影響の細かい解説とか、具体的な病名を紹介してくれたので自分が知らない部分まで知る事ができて良かったです。自分の家族にはタバコを吸う人はいませんが、知り合い(大人)がタバコを吸っているので今度禁煙をすすめてみたいと思っています。タバコには悪い物質が含まれていて体に悪いというのは考えたり調べたりして知っていましたが、それによってお金を失ったり、依存性が高いということで生活のバランスがくずれたりする。などの事は考えたことはありませんでした。特に未成年の喫煙は大人の喫煙より大きな害があると聞いてタバコの恐ろしさをまた一つ思い知らされました。今回は大切な時間を削って学校に来て、タバコを吸うか吸わないかがどれだけ大きく人生を左右するかなどを教えて下さった先生にはとても感謝しています。とても勉強になりました。

中学1年生

なかた先生のタバコについての話とてもわかりやすく、小学校のとき以外の事も分かって、とてもためになりました。たばこは、かわなく、絶対にすいたくありません。とてもいい話をありがとうございました。

中学1年生

喫煙している人の肺は、とても見れるものではなかった。怖かった。体の中であんな風になっているのはどれも怖い。初めの1本がなかっただけで、健康なままいれるのだから、人生を左右するその1本をなくしたい。たばこを吸うのは、その人の勝手だけど、それで誰かの命に関わることをするのはあまりにも無責任だと思う。

中学1年生

元からタバコは体に悪いものだから、絶対に吸わないと決めていたけれど喫煙防止教室で実際にどんな病気になってしまうのか知ることができて自分は絶対吸わないし、家族や身近な人で喫煙している人にも、喫煙の応援をしたいで

す。タバコは良いことなんて1つもないし、自分で病気にかかりにくいようなものだと思います。つらくてやめたくてもやめれない人は絶対苦しいし、軽い気持ちで吸ってしまうと本当に危ないんだと改めて思いました。吸っていなくても、受動喫煙で害があるなら、もっとタバコのきまりをきびしくしてタバコを吸う人を減らしてほしいと思います。

高校生の皆さんの感想

高校1年生

改めて、喫煙は良くないと思いました。たばこを吸うことで、ストレス解消になっている人もいるかもしれないけど、1箱400円ぐらいするのを1日に何本も吸うのは違うと思います。たばこを吸わない人しか入れない会社があることにびっくりして、これからそういう所が増えていけばいいのになと思いました。主流煙も副流煙もやばいっていうのを何回か聞いたことがあるけど、穂本当にその通りだし、例え換気扇の下で吸っていても、吸わない人の家に比べて何倍か害があるというのは驚きました。今は、絶対に吸わないと思っても、大きくなったら何があるかわからないので、そんな時はこの知識をしっかり使いたいです。最近あまり見ないけど、お父さんがたばこや加熱式たばこを吸っているの、今日のことをつたえて、禁煙できるように応援したいと思いました。

高校1年生

今日は聞かせてもらった話は、新しく知ることであって、とてもためになりました。たとえば、私は家族の中で父だけたばこを吸っているのですが、1度iQOSにした方が害が少ないとすすめられて、iQOSにかえたのですが、今日の話ではiQOSはべつに害が少ないわけじゃなくて、むしろ接着剤を使ったりしているから、腎臓の病気になるかもしれないと聞いて驚きました。あと、iQOSにかえた方がたばこをやめにくくなるというも初めて知って驚きました。たしかに父はiQOSにしてもいっこうにたばこを止める気配はないし、むしろ普通のたばことiQOSの2つを吸うようになったので悪化したような気はしていました。たばこは吸う人はもちろん、吸っている人の周りの人も被害にあうので喫煙者はやっぱり減った方がいいと思いました。たばこの煙を1回はくだけで7m先に煙がとどくので室内で吸うとすぐ充満するので父にもやめてもらおうよう頼みたいと思います。

高校1年生

小学校や中学校のころに何度か喫煙防止教室をうけたことがありますが、成人の年にはまだまだ遠い年齢だったし家族のなかにたばこを吸う人もいなかったの自分にはあまり関係のない話だと思っていました。今回喫煙防止教室をうけて改めて受動喫煙の恐ろしさを知ることができたし、たばこを販売している会社が主にターゲットにしているのが子どもや女性だと知り驚きました。最近では、たばこを吸うことに対しての規制などが多くの場所で進められているようですが、それがもっと進んで受動喫煙の被害をうける人が減少すればいいと思います。少し吸ってみたいという気持ちがなかったわけではありませんが、はじめの1本だけでも止められなくなる可能性が高く、体に害が及ぶということを知れて有意義な時間でした。成人してもたばこに縛られない自由な人生を送りたいと思います。

高校1年生

喫煙による体への悪影響についてなどを改めて学ぶことができました。タバコ会社がねらうターゲット層が子どもと女性であることに驚きました。とくに子どもと女性は成長に悪影響があったり、妊娠中にも害をもたらしているの、意外でした。たばこで早く老けるなど、内面だけでなく外面にもその影響がおよぶということを知りました。禁煙外来による禁煙率は8割をこえていること、一回の禁煙は無理でも二回目、三回目では成功する人も多いと聞き、家では母が喫煙者なので、すすめてみようと思いました。母はもう何年も吸っているので、禁煙外来に行ってくれないかもしれませんが、こういった情報を伝えるだけでも、少しでも効果があるといいと思います。私も受動喫煙による煙を吸いたくはないし、様々な病気にかかるリスクを増やしたくないので、できればやめてほしいと思っています。道のあるいていてもたばこを吸っている人を見かけるし、煙をすいこんでしまうと思います。全ての人からの受動喫煙の可能性をへらせれば、それは一番いいことだと思います。今回の講習のようなことを広めていけば、喫煙者が減ることにつながると思います。

高校1年生

私は幼いころぜんそくにかかり、その他にも、煙などのアレルギーを持っています。ですが、親は家で普通に私の前でタバコを吸います。なので、私は親に何度もやめてほしいと言いましたが、今現在も、親は吸っています。だから私はもうあきらめていました。ですが、今回の講演を受けて、やさしく禁煙をお願いしたり、禁煙外来受診をお願いしたりするなどして、もう一度親にお願いしたいと思いました。私はタバコがもとから、とても嫌いで、何度もこのような講演を受けてきましたが、今回も、もっと嫌いになりました。もし、周囲

の人から誘われても、断れるようになりたいなと思いました。自分の健康のためにも、そして、未来の世代の人々のためにも、これからもっともっと、企業などが先に立って、社会をよりよくしていけると、とてもいいなと思います。

編集後記

平素は那賀医師会活動、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。2019年度は新型コロナウイルス感染症の流行とその影響で、特に年度末は大変お忙しい中、感想文集作成、授業前後アンケート集計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2019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。生徒・児童の皆様・学校関係者の皆様にはご協力を賜り誠にありがとうございました。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いていただいています。読ませていただく度に子どもたち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した。

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、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ています。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。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や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されるバレニクリン（商品名チャンピックス）による治療と専門家のサポートを受ければさらに成功しやすくなり、短期的には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。禁煙外来の門を叩いてくださるだけで禁煙は半分以上成功したようなものですが、禁煙を開始してみようと思うまでの道のりが喫煙者にとっては何年も、何十年もかかるくらい大変なことです。そこで「お父さん、お母さんに、タバコをやめてほしい！」という子どもたちの声が大きなパワーになっていることをありがたく思っています。皆様の周囲に、もしタバコを吸う方がおられましたら何回でも、何十回でも、何百回でも、根気よく、「禁煙して健康でいてほしい」、「禁煙治療を受けると禁煙しやすいですよ」と応援していただければと思います。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/>

上記 URL に禁煙の方法、禁煙支援の方法などについて掲載していますのでぜひ訪れてみてください。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後感想文集発行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、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会員の皆様、主に中学生、高校生を対象とする教室で体験に基づく講話をお話していただきましたタバコ問題を考える会和歌山の畑中孝之先生に深謝いたします。

2019年度喫煙防止教室授業後感想文をお送りくださった学校

粉河小学校 調月小学校 丸栖小学校 岩出小学校 根来小学校 上岩出小学校 田中小学校 西貴志小学校 中貴志小学校 山崎小学校 池田小学校 竜門小学校 安楽川小学校 名手小学校

打田中学校 岩出第二中学校 粉河中学校
那賀高校

作成 2020年6月1日
那賀医師会会長 中田秀則
那賀医師会学校医部会会長 塚本和也
那賀医師会学校医部会会員一同
喫煙防止教育担当 上田晃子