

## 2020年度喫煙防止教室授業後感想文集

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

今日は、先生にタバコについての学習を教えてもらいました。さい近私は、お父さんやお母さんがタバコを吸っているのを見たときに、「タバコはどんな味がするのかな」、「体に害はあるのかな」、「タバコはすうのがあたり前なのかな」など、いろいろなことが気になっていたところでした。そしておくむらさんにタバコの害や、タバコをすったらどうなるのかなど、聞いてみたら、タバコをすうと、病気になりやすく、(がんや、はいの病気)にもなります。そして、すっている人だけでなく、そのまわりの人なども病気にかかって死んでしまう人もいます。他にもタバコは昔とちがいで、今だと500円～600円などお金も、もったいなくなってしまいます。だから私は大人になってもタバコをすいたくないし、友達や家族がすっていたら止めてあげたいと思います。タバコについて学習してくれてありがとうございました。

#### 小学校5年生

今日は先生から、タバコについて教えてもらいました。タバコは体に悪くてはいの病気やのど、ほねなどいろいろな病気にかかるかくりつが高くなったり、ゆびが無くなったりすることが分かりました。そして、タバコをすっていないなくても近くにいる人のタバコのけむりをすってしまうと、タバコのけむりをすった人も病気になってしまいます。タバコをすっている人より、タバコのけむりをすってしまった人の方が、体に害があるということが分かりました。タバコをすうと血流が回らなくなって死んでしまうことがあります。自分の家族でタバコをすっている人がいるのでとても不安です。家族に、長生きをしてほしいので、タバコをやめてほしいです。長生きする人が減ってきているのなら、どんどんタバコをすっている人にタバコをやめてほしいとよびかけてタバコをすっている人が減ってほしいと思いました。

#### 小学校 5年生

タバコを吸ってはいけないことは分かっていたのですが、なぜだめなのかは、知りませんでした。でも、今日習ったことで肺のガンになりやすかったり、一度吸ってしまうと、ニコチンのせいで、やめれなくなるなど、他にも初めて知ることが多かったです。タバコのためにお金を使ったり、

体調が悪くなっても、タバコを吸い続けるのは、自分の楽しい人生をむだにしていると思います。なので私は、大人になってもタバコを吸ってはいけないと、思って生きていきたいです。たった1本のタバコのせいで、自分の命をうばってしまうかもしれないタバコは、本当にこわいです。ですから、今日、習ったことは、一つ一つが本当に大切でした。自分の明るい楽しい未来のためにも、タバコはやめてほしいと、今日あらためて、強く心に感じました。今日聞いた話をきちんと覚えておけば、タバコを吸うという考えは、なくなっていくと私は思います。今日聞いたことで私は思ったことが、1つあります。自分の吸っているタバコで関係のない人たちが、肺の病気になってしまうかもしれない、自分の子どもたちに、がいがあることをしらず、吸ってしまって、命をうばってしまうかも知れない、そのことをみんなに伝えれば、長生きをして幸せになる人が多くなると思いました。なのでこの世界中にタバコを吸う人が少しでも少なくなっしてほしいです。

#### 小学校5年生

タバコはいろんな所でよく見るし、道にもよくおちている、そんな感じでタバコを見ていたけど、タバコについて学習してタバコへの考えが変わりました。タバコは体にわるくて、すっている人は病気になりやすくなったり、体がわるくなるとは思っていました。でもタバコは周りにいる人もタバコのけむりをすってしまって、すっている人よりも体に害がたくさんあると知って、よく見る家の中でも外でも人がいる近くでふつうにやっていることはとてもきけんなことなんだ、と分かりました。他にも、小さい子どもがタバコをすってしまうとこれからの成長にもかんけいしているのを初めて知りました。小さい子どもがたくさんタバコをすいながら大人になっていくのを見ると、学習する前とはちがう考え方になったし、ぜったいしてはいけないと改めて思いました。これから、大人になってもぜったいタバコをすわないようにしたいです。でもできないとしても今からでいいからタバコはとてもきけんだよ、と学習したことを教えてあげて、それが広まってタバコをすわないような世の中にしたいです。

#### 小学校5年生

私は今日は、きつえん防止教室で、たばこは悪い事だと学びました。前まで私は「べつにたばこはすってもいいやろ」と思っていて、大人になったら一本ぐらいならすってもいいや、と思っていました。でも今日のきつえん防止教室という授業を受けて、「私は絶対にたばこをすいたくない」と思いました。どうしてかという、たばこをすっていて、とくすることなど、一つもないからです。たばこをすっていたら、お金もすごくかかるし、たばこを買ってお金のむだなだけだし、病気になったり、歯が黒くなったり、すごくあぶないがんなど、なおらない病気だってあるからです。もちろん病気だけじゃなく、スポーツにもえいきょうするということも学びました。たばこをすっているだけで体力がなくなったり息が続かなくなり、ひよろひよろになるからです。だから私は絶対たばこをすわないと思います。ありがとうございました。

#### 小学校5年生

私の親もタバコをすっているのだからこわいです。なぜなら、もしお父さんとおじいちゃんが亡くなってしまったらお兄ちゃんと私だけになってしまうからです。なのでがんばってやめてもらうためにおうえんしようと思えるじゅぎょうでした。なので私も大人になってからもタバコをすいたくないなと思えるようになりました。なぜなら私は、昔タバコをすってみたいなと思っていたからです。こういうのが町や国などに広がればいいなと思いました。私の家族は私がいがい全員びょうきがある

ので本当にタバコをやめてほしいです。

#### 小学校5年生

わたしは、お話を聞いてタバコがどれだけ悪いか、どれだけ周りの人にひがいがあるか、どれだけ病気になりやすくなるか、大切ないのちにかかわること、ということを知りました。わたしの父親がアイコスをすっているのですが、わたしはいつも「なんでタバコなんかすうの？やめなよ！」って少しキツク言っています。だけどキツク言いすぎても、よけい父にストレスをかかえさせてしまっていることを知りました。そのせいで父がいっぱいすってしまっていたら・・・と思うとわたしのせいだなと思います。これからはやさしく「タバコはからだに悪いと聞いたから、わたしはパパのことを思ってちゅういしているんだよ！がんばって！」と言いたいと思います。そしてわたし自しんもタバコはぜったいにすわないでいようとこんかいのタバコの勉強で学びました。ありがとうございました。

#### 小学校6年生

タバコの学習をして、さらにタバコの怖さについて分かりました。タバコをすうと、肺や歯だけではなく、胃や心臓、脳、皮ふ、骨などにも害があつて、40種類以上の病気になると知ってビックリしました。また、主流煙や呼出煙より、副流煙のほうが害があるので、タバコをすっていない人でも受動喫煙をしてしまうと病気になることが分かりました。なので、自分のためや他の人の健康のためにも、「はじめの一本」に手をつけないでタバコをすわないかっこいい人になりたいと思います。また、周りにタバコをすっている人がいれば、少しずつでも良いから、禁煙サポートグッズも使いながら、禁煙するサポートをしてあげたいと思います。

#### 小学校6年生

私も実際におばあさんがタバコを吸いすぎて、がんになり亡くなっています。お父さんやお母さんはやめるように言っていたはずなのに、おばあさんは病気になっているのになかなかやめようとはしませんでした。今回、タバコについて話を聞いて改めて思いました。すっている本人は大丈夫でも、周りの人に害が出てしまう可能性があるのだと。このことをきっかけに、もし自分の身近にタバコを利用している人がいれば、少しずつでもやめられるように、優しくタバコの説明をして、その人に変わってもらいたいと思います。これから先も、ずっとタバコは存在していると思いますが、すう人が経るような社会になってほしいです。

#### 小学校6年生

タバコに関する正しい知識をつけることができたので、これからの生活でタバコを吸わないようにしたいと思いました。そして、タバコは1回吸うとやめられなくなるので、1回も吸わないようにしたいと思いました。

#### 小学校6年生

自分の気になっていたことを知れてよかったし、タバコを吸うとどんな害があるのかをくわしく知ることができたし、自分はすわないと思っても、もしかしたらすってしまうかもしれないからそんな時は、今日教えてくれたことを思いだして自分はどうするべきか、もしくは、友だちがす

おうとしていたら、どうなるのか教えてあげたいと思いました。

#### 小学校6年生

印象に残った事は、タバコを売る理由は国が金もうけをするためだとした。その時ににんげんよりお金が大切なんだと思いました。あと、うちのパパがタバコをすっているのですが私もそのけむりをすうことが多いので、けむりを吸わないようにしたいのと家族みんなでパパにたばこをやめてもらうようにせつとくさせたいと思いました。このことから、どうしたらたばこをなくせるのかをもっと考えたいです。今後、友だちが吸おうとしていたら止めてあげたいし、すすめられてもぜったいに断りたいと思いました。たばこ、やくぶつ、アルコールなどの体にかいがある物をなくせたらいいなあと思いました。そのためにもっと勉強しなきゃなあと思いました。

#### 小学校6年生

タバコを吸う人の周りにはる人にまで害があると吸うのをやめてほしいと思った。一年間に何万円もタバコを買うのに使うのはもったい無いと思ったので、大人になっても吸いたくないと思った。親にタバコの害を知らせたいと思った。

#### 小学校6年生

タバコは、きけんだと思った。(肺がよごれたり)タバコは、お金のむだと思いました。タバコでふけたりするから、すわない方がいいし、タバコで、さいしょ気持ちよくなって、やめようと思っても、すぐやめられる人もいるけど、やめられない人もいるから、タバコはきけんだと思った。今後～タバコはすいたくないし、さそわれてもことわろうと思いました。

#### 小学校6年生

私は、タバコをすわないことをきめていたけど、今回じゅ業をうけて、ぜったいにすわないという決心をしました。理由は、早く老けるのもいやだし、病気になるのもいやだからです。これから、家族に禁えんをお願いしてみたいと思います。家族にタバコは、自分にどんなえいきょうをおよぼすか、まわりの人にどんなえいきょうがあるかっていうのをおしえてあげたいと思っています。今回、調月小学校にきてくれてありがとうございます。次の命と心のじゅ業もたのしみにしています。

#### 小学校6年生

きつえん防止教室をうけて、やっぱりタバコは、だめだと思いました。わたしの父は、タバコをすっているので、優しく注意してあげたいです。それに、もうすぐ弟が生まれるのでタバコは、やめてもらいたいです。肺がんなど病気になるかもしれないし、父も、年なので、やめてもらえるようにがんばります！！父がタバコをすっているのも、もしかしたら私もタバコを、すってしまうかもしれないので、タバコをすわないようにもしていきたいです！！タバコは、薬物と同じように一度吸うと、やめられなくなってしまうので、きけん！！と言うことを、友達にもしらせていきたいです。けむりが出ない！！害がない！！など言っている人もいますが、うそが多いのでだまされないようにも、していきたいです！！赤ちゃんや、家族、友達にもめいわくかかってしまうので、タバコは、やっぱり、だめ！！いつか、タバコがそんざいしない世界を作りたいです！！今回は、本

当にありがとうございました！！

#### 小学校6年生

ぼくは、この喫煙防止教室を受けて、まず、一番心に残ったのはそのタバコの危険化学物質の量です。2000種類ほどはあって、あまりの多さで、成分表示ができないというのに、とてもびっくりしました。ほかにも、主流煙よりも副流煙のほうが、有害物質の量が多いことにも、びっくりしました。喫煙防止教室のせんせい、ありがとうございました。

#### 小学校6年生

今回の喫煙防止教室で様々なことを知ることができました。その中でも1番びっくりしたことは、たばこをすっている人だけが体に害をおよぼすのではなく、そのすっている人の家族や近くにいる人まで体に害をおよぼすということです。今までは、そんなことぜんぜん知らなかったから、他人のことにように思っていたけれどすっていない人も体を悪くすることを知って「たばこをすう」ことに対してさらに怖くなりました。もう1つびっくりしたことは、「1本」すってしまうだけで様々な病気になってしまうのに、なかなか「やめられない」ということです。前までは「なんでこんなに体に良くないものをすってやめられないんだろう」と思っていたけれど、これはもう依存しようでやめたくてもやめられないんだと分かりました。でも、周りの人や家族がやさしく声をかけてあげると禁煙の第一歩になるということも分かりました。だから絶対にこれから「たばこはすわない」し、もしたばこをすすめられても「絶対に断ろう」と思いました。そして1番大切なのは、自分の命をしっかり大切にしないではいけないということ、やってからではもうおそいということもわかりました。本当に今日は、たばこについて様々なことを知れるいいきかいになりました。ありがとうございました。

#### 小学校6年生

私は、喫煙防止教室でたばこには良い事など一つもないと学びました。まず、病気の事で、私は肺の病気にはかかると知っていたけど、頭や心臓、口や目などにもえいきょうがあるのは初めて知りました。しかもたばこは、身内や子供などにも害があり、子供がむし歯になるリスクが上がったり、歯ぐきがダメになるという事。タバコのけむりを吸うと、心臓になるリスクが上がる事などすべて初めて聞きました。特に私は、スポーツに害があると知って、全体に吸いたくないと思いました。運動やスポーツが好きな自分にとって、体力がなくなる事は、運動があまり出来なくなることなどでスポーツにとってタバコが一番危険な敵だと思いました。あと『COPD』という肺の病気を知りいっそう吸いたくないと思う気持ちが強くなりました。酸素ボンベが必要な生活は、あまりしたくないし、ねたきりの生活はしたくないです。私は、初めからあまりタバコに良いんしょうは無く吸いたくなかったけど、この学習をとおして、病気の事や死者数のこと、広島原爆と同じ死者数だと言う事。他の人にも害をおよぼすと言う事などを知り、いっそうタバコを吸わないと言う意識を強めて“肝に銘じてタバコを吸わないとちかいたい。”と思います。

#### 小学校6年生

私は今回の喫煙防止教室を受けて、タバコからの身体への害について、たくさんを知りました。例えば、アイコスなどの電子タバコは、ふつうのタバコと同じように害があることや、すっ

ていない人の周りの人の身体にも害があるとわかりました。そして、タバコは頭が悪くなったり、歯がボロボロになったり、肺が縮まないようになったり、心臓の病気になったり、手足のさきに血液がいかないようになったりなどして、亡くなってしまう人がたくさんいることが、分かって私はタバコをぜったい一生吸いたくないと思いました。そして、タバコを買って吸うということは、自分でみずから病気をかって、死を選んでいるのではないかと考えました。でもだからと言って、簡単にやめられる問題ではないから私は今回の知った事を分かったうえで、周りの人に「ダメ」「やめて」と言えるような、そんな人になりたいと思いました。そして私も他の人にすすめられても、ぜったいに断らないといけないし、ぜったいに吸わないと思います。病気になって、苦しんで死にたくないし、周りの人を苦しめるようなこともしたくないから、日々タバコのきけんさをして、注意して生活をしていかないといけないと思いました。今回の喫煙防止教室では自分が知らなかったことや、自分のためになることをたくさんしることができたので、良い機会になったと思いました。ありがとうございました。

#### 小学校 6 年生

喫煙防止教室をして私は決めたことが 2 つあります。1 つ目は、これから一生タバコを吸わないことです。友達からタバコをすすめられたら絶対にことわろうと思いました。2 つ目は、私の家ではお父さんがタバコを吸っています。だから喫煙防止教室で学んだことをお父さんに言い、タバコをやめてもらって家族全員がこわい病気にならず、長生きしてもらいたいです。友達が大人になって、もしタバコを吸っているのを見かけたらやさしく注意しようと思いました。私は今日の喫煙防止教室で心に残ったことは“歯”のことです。タバコのせいで自分も虫歯になるし、タバコを吸っていない人も虫歯になるのでタバコって全然いいことないなと思いました。もう一つ心に残ったことがあります。それは“火事”です。タバコに火をつけてそれをおとしたら火事になります。そのせいで周りの人がひがいにあいます。このことから本当にタバコっていいことないなと思いました。これから自分の命を大切にしようと思いました。先生、ありがとうございました！！

#### 小学校 6 年生

タバコは病気になりやすい。そしてタバコを吸っていない人も吸っている人とともに生活していると副流煙をすってしまい病気になる可能性が高くなる。だから周りに吸っている人がいれば今すぐじゃなくてもいいからやめてもらった方がいいと分かりました。また未成年の時からタバコを吸っていると成人になってから吸い始めた人よりも病気になりやすいと分かりました。友達から「吸いなよ」と言われても、はっきりきっぱりと断ることが大切だと分かりました。なのでまわりに吸っている人がいればやめてもらうようお願いし、なるべく副流煙をすわないようにする。未成年の時に吸うと病気になりやすい、友達にさそわれたら「はっきり、きっぱり」断ることが大切だと分かりました。

#### 小学校 6 年生

まずタバコの害が 200 種類もあることにびっくりしました。特にタバコを吸った人より、周りにいるタバコを吸った人の煙を吸った人の方が害があるということに「ええー」と思いました。お金も大量にかかるし、病気やがんになったり、男性だと 8 年、女性だと 10 年じゅみょうがちぢむということにもびっくりです。ぼくのおじいちゃんは「タバコ」を吸っているので今日習ったことや病気のことを教えたり、注意して少しでも長生きしてほしいです。

#### 小学校 6 年生

今日はタバコ、がんのことについてありがとうございます。私はもともとタバコはかっこよくないし、体に悪いと思っていました。でも今日はもっと深くそう思いました。昔お父さんがタバコをすっていました。そしてお父さんは脳卒中と心筋梗塞になって、一度死にかけました。医者も生きれているのは奇跡だと言っていました。それを見て私は絶対にすわないと決めました。そして今日は肺の写真などを見てもっともっとすわないと決めました。今日はありがとうございました。

#### 小学校 6 年生

今日はきつえん防止教室で説明をしてもらってタバコを吸っている父のことを思いました。小さなころはタバコをすっているところを見てもなんとも思いませんでした。ですが最近タバコのことをくわしく知って父のことが心配になってきました。タバコのことを知ったそのときから何度かやめるように言ってみました。でも「分かっているんやけど」や「別にいいやん」などなかなかやめてくれようとはしませんでした。だから私は今日のことをくわしく話そうと思います。父には苦しい思いをしてほしくないの、これからはがんばってやめてもらおうと思います。今日はタバコについてくわしくはなしてくれてありがとうございました。

#### 小学校 6 年生

今回のタバコの授業でタバコのおそろしさやがんになる確率があることなどを再確認しました。何回も教わったけどタバコは1回だけではやめられないこと、タバコには良い成分がないけど悪い成分は何個もあること、タバコは吸っている周りの人にも害があることなどたくさんのことを思い出すことができました。今回の授業は画像が多くて覚えやすかったしタバコ動画もすごくおもしろかったです。親せきの人も吸っているからさそわれてもハッキリことわりたいたいです。これからはタバコやお酒など体に悪い物に気をつけていきたいです。

#### 小学校 6 年生

タバコには、まったくいいところがないことが分かりました。友達にすすめられたら、断るだけでなく、注意できるようになるんだと思いました。タバコによって一酸化炭素で赤血球が酸素を運べなくなるから、今日の授業でもっとタバコをやめようと思いました。大人になってニコチン・タールゼロと書いていても、他の有害物質が入っている。そう分かったから、まどわされないようにします。今日の授業でタバコについてくわしくなれました。ほんとうにありがとうございました。

#### 小学校 6 年生

タバコは自分にとっても周囲のひとにとっても悪影響でしかないもので、政府にある税にしかくわえられない。お金の面でしか得でしかないもので、吸えば吸うほど病気になりやすくなるものでしかないのがよくわかりました。吸ってやめたくてもやめられない人がとてもかわいそうになってきます。もし今、急にタバコというものがこの世から消えてなくなるとこの世の中はどのように変化していくのかと思います。

#### 小学校 6 年生

一日にタバコ 1 箱を 50 年続けてすると 1000 万円を超えるので、父にやめてもらいたいです。自分にも家族ができれば、そんな負担をかけたくないので、絶対にしたくないと思いました。一度吸ってストレス解消になってもしばらくたつと、ストレスがたまるから。結局は、ストレスがどんどんたまる一方だだと思います。20 年吸

うと、体の中にあんなにたくさんのタールがあるので、少し気持ち悪かったです。だから、タバコをすすめられても絶対に嫌と言える自信ができました。

#### 小学校 6 年生

たばこ教室を受けて、たばこというのは本当に危険なものなんだあと分かりました。今まで知らなかったことが色々知れました。私のおじいちゃん、おばあちゃんもすっていますが、こんなに体に害をあたえるということを知ったのでできるだけやめてほしいなあと思いました。たばこのすっている人とすっていない人の肺ガンの死亡りつがぜんぜんちがうことが分かりました。すっていないとでこんなにもちがうのであれば私はぜったいすわないし、生まれつきぜんそくや、きかんがよわいのでたばこはすわないで、けんこうでいたいです。たばこにかかっているお金がとんでもなかったです 私はずごくもったいないあと思いました。そして、たばこは自分にも害が出るけど、すっていない人にも害が出るという事も分かったので公園などですっている人たちにもすす場所を考えてほしいと思いました。そして、この授業をふまえて本当におじいちゃんおばあちゃんにたばこをやめてもらいたいと思いました。私が 20 才以上になっても、たばこをさそわれてもことわりたいたいと思います。たばこというのは本当にこわい物だと分かりました。私のおじいちゃん、おばあちゃんも長生きしてほしいので、また次会ったらたばこのこわさを教えたいと思えます。私のひいおばあちゃんと、おばあちゃんのおとんや、服を見るとよくまるくこげています。それは、たばこをおとしたり、たばこの灰が落ちているからなんだと分かりました。そう考えるととてもこわいです。いつ火事になるか分からないので、本当に気を付けてほしいと思いました。今日はたばこのこわさや、たばこにふくまれているせいぶんなどがよく分かりました。今回はありがとうございました。

#### 小学校 6 年生

今日はアルコール・薬物だけでなく、たばこについても教えてくださってありがとうございました。分かりやすい絵もあったり、心に残るぐらいしょうげきてきな写真もあって、たばこがどこまで危険かがよく分かりました。保健授業だけだと少し印象が弱かったので今回のでもっと心に残りました。教えてもらう前は、なんとなく病気にかかりやすいんだとかよくないものが多いんだな、ぐらいしか分かっていませんでしたが教えてもらって、200 種類以上悪い物質が入っていることや、中にはねずみなどもくじょ用の物質まで入っていると知っておどろきました。私の家族は、おじいちゃんがたばこをすって、酒も飲んでいるのですが、おじいちゃんが大好きなので、少しでも長く生きてもらうために、またコロナがおさまったら直接電話でもなるべくはやく今日知ったことをおもいだしながらやめるようやさしく説とくしたいです。

#### 小学校 6 年生

ぼくは今回の授業でタバコのこわさが分かりました。とくに空気中の物質にはんのうして布などにタバコのけむりがいってしまうというところがこわかったです。そしてタバコを吸っても何も良いことはないというのが分かりました。一時的なかいらくとは比べものにならないほどの害がたくさんあると分かりました。ぼくの家族にはタバコを吸っている人はいないですが、たまに家の外で吸っている人を見るので、強くすすめられたらことわることができるかというのが少し不安でした。でも今回の授業でだれにどんな形でタバコをすすめられても絶対に断ろうと強い思いがもてまし

た。そしてもし今身近にいる友達がタバコのことではなやんでいたり苦しんでいたりしたらしっかり悪いところを分かってもらってどんどん手伝っていきたいと思いました。これからは今回の授業で学んだことをわすれずにタバコを吸わないように心にいれておきます。

#### 小学校 6 年生

タバコをすうと今まで思っていたより害があることを知り、とてもおどろきました。タバコをすうと足がくさったり、肺の病気になることや、早くふけてしまい、寿命が縮んだり、タバコをすう人以外にも害をあたえてしまうことなどが分かりました。自分がタバコをすうと周りの人にめいわくをかけてしまうのですわないようにしたいです。又、禁煙しようとして頑張っている人のために禁煙外来のことや飲み薬もあることを知ったので友達や家族で禁煙しようとして頑張っている人に喫煙防止教室で知った知識などを教えてあげ、少しでも力になればいいなと思いました。

#### 小学校 6 年生

今回の喫煙防止教室でタバコの怖さを改めて実感しました。まずタバコを吸うことで、特に肺に影響を与えて肺が真っ黒になったり、足もくさったりしていてとても怖いと思いました。一番しよげきだったのは、双子の人が同じ年なのに、喫煙者とタバコを吸わない人では全然違って顔はとても老けていました。そして、タバコには主りゅう煙と副りゅう煙があって喫煙者は自分だけでなく他の人にも副りゅう煙で害を与えていることがわかりました。副りゅう煙の方が主りゅう煙より害がとてもあることがわかりました。そしてタバコのお金も 1 日 1 箱で 50 年間も吸うと約 1000 万円分のお金になります。またタバコは 1 度吸ってしまうとニコチンという物質でやめられなくなり、1000 万円を捨ててしまっているのと同じことだとわかりました、これからはずっとずっとタバコを吸ってはいけないと思いました。

### 高校生の皆さんの感想

#### 高校 1 年生

中学校ぶりに喫煙防止教室を受けました。タバコは「百害あって一利なし」ということや、肺がんや様々な病気にかかることを改めて学びました。久しぶりということもあって、忘れていたこともあったり、新しく学ぶこともあったり、興味深い話もあったりなど、たばこに対する知識が増えて、私にとって貴重な経験になったと思います。私の父が電子タバコを吸っているのですが、今日の話聞いて、またやめることを勧めてみようかな？と思いました。大切な家族のために、自分のためにもなると思うので、今日帰ってから父に言ってみようと思いました。本当にやめてくれるかは分からないし、不安だけど、言ってみなきゃ分からないので、少し努力してみます。

#### 高校 1 年生

これまでに何回も喫煙防止教室で話を聞くきかひがありましたが、今までに聞いたことのないことも聞けてよりタバコが危険と分かりました。例えば、タバコ会社のターゲットは何歳か、性別

は男か女かなど。他にも、電子タバコについての話は全て聞くのがはじめてで、普通のタバコと害が変わらないことを聞いて一番おどろきました。お金もかかるし、害もあるし、本当に吸って得ることがないと改めて思いました。中学の時に畑中さんの喫煙防止教室を受けましたが、少し忘れていた所も今日で思い出せし、体験した人からの言葉はやっぱり、一つ一つ重要に聞こえました。自分の母がタバコを吸っているのでも今自分にある知識で母にやめてもらえることを願っています。そして、自分は友達にさそわれても絶対にすわないようにしようと思います。

#### 高校1年生

小学校や中学校で習って来た通り、タバコは体に悪く、様々な病気にかかりやすくなる原因だと改めて知ることができた。今回の喫煙防止教室では、新たに知れたことがいくつかあって、今までよりも更にタバコの危険性について深く知ることができた。タバコを吸う人は、ストレス解消の一つかと思っていたけれど、ニコチン切れというストレスをつくっていると知って少しびっくりした。それと、受動喫煙によって多くの病気が起こったり、年に15000人以上の人が死亡していることに驚いた。それから、喫煙者は入学できない大学もあったり、最近ではタバコについて厳しくなっていることも分かった。タバコを吸い続けることで、双子でも一方は老け顔になったり、余命が短くなってしまったりと、良いことは全然無いと知れた。最初の1回を絶対に吸わないでおこうと思った。

#### 高校1年生

喫煙防止教室のお話を聞いて、改めてタバコは危険なものだなあと思いました。今まで、タバコはストレス解消のために吸っているんだと思っていたけど、逆にタバコを吸うことでストレスをつくっているということが分かりました。私の父と母はアイコスを吸っているのですがアイコスなどの加熱式タバコも体に害があることも分かったので禁煙をお願いしてみようと思います。体に悪いタバコは売るのがやめた方が良くと思います。タバコを吸っているだけで進学や就職が困難になり、損をしてしまうのなら、タバコの販売をやめた方が私たちの為でもあると思います。タバコは値段も高く、今では500円を超えるものも出てきています。私は、タバコにそれだけのお金をかけて自分の自由と寿命を捨てるよりも、漫画や好きなアイドルのグッズなど自分が好きなものに使いたいです。私の父は体が弱く、何度も倒れていて危ないので「やさしく、明るく、何百回でもあきらめず根気強く」禁煙をお願いしてみます。私もがんなどの病気にはなりたくないのでも、タバコを吸わないようにしたいです。

#### 高校1年生

僕の父と母は僕が小さい時はタバコを吸っていたらしい、けど今は2人ともタバコは吸っていない。どうしてやめれたのかは知らないけど止めれたのはすごいと思う。最初の一本目が一番ダメということを知って本当にそうだなと思った。僕は「タバコ=薬物」だと思っているので絶対に吸わないようにする。でもしょうじきなことを言うと、怖い人に「一本吸ってみな」と言われたらことわれる自信がありません。けど自信をもてるように頑張ります。

## 高校1年生

喫煙防止教室を受けて、受動喫煙のことについて新たに知ることができたり、喫煙をしている人に対しての考え方を考えることができました。私の父は一度昔に禁煙したそうですが、今また喫煙してます。そんな父を私は「なさけない。意志が弱すぎる。」など思っていました。自分は父にタバコをやめてほしくて小さい頃からずっと言い続けてきました。だけど、いつも聞き流されてばかりで最近家の外で吸って中に入って来た父にひどい言葉ばかり言ってしまっていました。だけど喫煙防止教室を聞いて依存症の怖さを知り父もそう簡単にやめられないんだなと思いました。タバコをやめてほしい気持ちはやまやまだけれど、言い方がキツかった自分に反省しました。方法をもう少し変えて禁煙のお願いをしたいと思います。

## 高校1年生

小・中学生の頃に喫煙防止の講演などは、何回もありましたが、あまり深く考えずに、聞き流していたのが正直なところでした。しかし、今回の喫煙防止教室をとおして、しっかりと考えていかなければならないと思いました。自分の家族は全員たばこを吸っているの、受動喫煙なんて当たり前の中で育ってきました。ですが、それは、自分の体にとって害であり、ダメであるということを確認することができました。なので、家族には禁煙を薦めるように、禁煙を応援する立場になるように心がけていきたいです。それと、加熱式たばこについてですが、自分は普通のたばこよりは良い物であり、体にとっての害も少ないと思っていましたが、それは違って普通のと変わらないものであると知りおどろきました。それに、自分は今はたばこを吸わないとは思っていますが大人になってからは、吸っていないとは限らないので、このことを思い出し、吸わないようにしていきたいです。あと、たばこをやめるために、様々な治療方法があるということを知りました。今までは、たばこを強制的にやめさせ、たばこから離れた生活をおくらせることで、たばこをやめさせているのだと勝手に思っていました。現在は錠剤などがあり、比較的楽に禁煙することができるというのは、素晴らしいものだなと思いました。最後にたばこは1本でも吸ってしまうとやめられなくなってしまうので、1本も吸わないように、強い意志をもちながら誰かに誘われたらきっぱりと断るということを意識していきたいです。

## 高校1年生

今日のお話を聞いて、改めて喫煙はしない方が良く、自分も将来吸いたくないと思いました。私の父は量は少ないのですが、昔からタバコを吸っています。家族といる時や家では吸いませんが、どこで吸っても受動喫煙になるのでは？と思っています。私や私の家族は父にタバコをやめてほしいと思っていますが、やはり難しいようで、なかなかやめられないです。やっぱりタバコは依存性があるから怖いなとおもいました。最近電子タバコを使っているようですが、電子式だったとしてもタバコはタバコなので絶対体に害があると思っています。そして今日のお話の中で、電子タバコ・加熱式タバコはとても危険な製品であり、普通のタバコよりも危ないということを知りました。私は前まで、普通のタバコよりも電子タバコの方が害が少ないと思っていたので、とても衝撃的でした。タバコは体に害をたくさんあたえるし、お金も多くかかってくるのにな・・・良いことなんてないのに、と思います。軽い気持ちで始めたとしても、のちにやめられなくなるので、将来大人になっても吸いたくないし、周りのひとでタバコを吸おうとしていたら、止めたいです。

## 高校1年生

私の家族は誰もタバコを吸っていないので、今までタバコの害に遭った事が無かった為、タバコの危険性について深く考えた事はありませんでした。しかし今回の講話を聞いて、タバコは本当に危険なんだと言うことがわかりました。もし友達にタバコを勧められたら、キッパリと断ろうと思いました。私は以前、小学校の時に畑中さんの話を聞いた事があるのですが、その時にもタバコを吸い続ける事の凄惨さに驚きました。そして今回の講話では、具体的な数値と共にタバコの怖さを知りました。少し前に薬物防止講話を聞いた時は、タバコに依存性を増やしたものが薬物なんだなと思っていたのですが、タバコより依存性の少ない薬物もあると知り、とても驚きました。私は美術の授業でコンビニを書く時、タバコのパッケージを多く描いたのですが、その際にタバコのパッケージを調べたらとてもカッコイイ見た目の物がたくさんありました。でもそれはタバコ会社の策と知りびっくりしました。あとウサギの実験でタバコの煙を嗅いだウサギの耳の血管が細くなったのが驚きました。今回、講話を聞いてタバコの怖さがわかったのでタバコは絶対にしないでおうと思いました。

## 高校1年生

タバコが人に与える影響や害などについて知りました。タバコは吸っている人にはもちろん悪いですが、タバコを吸っていない人にも害があります。そして受動喫煙により肺がんやぜんそくになってしまう人も少なくありませんでした。吸っている人だけでなく、周りの人にまで害を与えてしまうタバコは本当に怖いものだなと思いました。タバコを吸うことによって、多くの病気が起こったりストレスになったり、老けてしまったりします。だから1つも良いことがないなと思いました。そして1本目を吸わないことの大切さを知りました。もし、タバコを勧められることがあっても、タバコは人に悪い影響を与えるだけだから吸わない。ときっぱり断ろうと思いました。そして、自分の家族や友人など大切な人にも健康でいてほしいなと思いました。

## 高校1年生

今日の講話でタバコが本当に多くの害が体にあるとよくわかりました。また、受動喫煙が本当に害があると分かって、気を付けようととても思いました。やめられなくて、とても怖い物がタバコだと改めて分かって、初めの1本を絶対に吸わないようにしようと思いました。タバコはとても高いのに買う大人をなぜだろうと思ってしまいました。一生に2000万円もタバコについやしているのは本当にもったいないと思いました。だから、絶対にタバコはすいません。

## 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。学校関係者の皆様には2020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2020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いていたいただいておりますが、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、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](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ひ申し上げます。

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。

2021年6月1日  
那賀医師会学校医部会