

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、お届けさせて頂きます。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

わたしは、たばこをすうと、体に悪いことも、やめられなくなることも知っていました。でも、その人だけでなく周りにいる人にもがいがあり、周りにいる人の方が害があると知った。わたしの家族は、すったことがなかったの、注意したことはありませんでした。今までも、知らない人、近所の人、何かの関わりがある人で、すっている人がいました。でも、そんなに害があり、ふけたり、タールのせいではいが黒くなることも知らなかったの、ふっつうに見ているだけでした。これからは、友達がすっていたら、やめるのをやさしく応えんするし、自分もなるべくすわないようにしたい。

#### 小学校 5年生

この勉強で、タバコは、とっても病気になりやすかったり、どれだけおそろしいものだと分かりました。タバコは、自分ですう人より、けむりをすって、苦しむ人もいると知り、お店などできんえんコーナーみたいな所があると、とてもいいことがありました。しかも、タバコをすっている人は、ひがい者だと教えてくれ、「うそー」と思いました。でも私は自分の意志があるからひがい者じゃないという気持ちもまだ少しあります。やめられない理由は、「ニコチン」というもののせいだと知り、「ひどい」と思いました。一本だけならいけると思っても「ニコチン」でやめられなくなると知りまし。だれかがすっていたら、「やめた方がいい」と言ってあげたいです。ありがとうございました。

#### 小学校 5年生

もともとたばこが体に害があるとは知っていたけど、この話を聞いて思っていた以上に悪いものだとわかりました。わたしのお父さんもたばこをすっています。たばこをやめなよと言っても一日もたたないうちに、はらがたってきて、お父さんは一本すってしまいました。ニコチンはとてもきつい物なんだなと思いました。わたしは、お父さんを見ているのでたばこをすわないじしんがあります。お父さんにはがんばってやめてもらいたいです。

#### 小学校 5年生

今回のきつえん防止教室でたばこのきけんせいが分かりました。たばこには約 200 しゅ類もの体に悪い成分が入っていると知りました。さらに、がんをひきおこすかのうせいがあるものが 50 しゅ類もあると聞きました。たばこにはやめられなくなる成分、ニコチンが入っていると知りました。遊んでいるときも、勉強しているときもたばこがないとイライラしたり、おちつかなくなったりすると言っていました。私はたばこについてはけっこう知っていましたが、病気だけでなく、スポーツをしてもすぐにしんどくなってしまうことや、勉強や宿題を

していても、頭がはたらかなくなってしまうということは知りませんでした。それと、赤ちゃんや、子どものときにすってしまうと知能のていかや、せがのびないなどの成長がしにくくなってしまうと知りました。私はお金や、自分の人生を無だにしたいくはないのでたばこはすいたくないです。

#### 小学校 5年生

「きつえん防止教室」で思ったことは、「たばこ」は、あぶないということです。わたしのお父さんも、「たばこ」をすっています。そのお父さんの「はい」は、黒くなっていないかすごく気になりました。なので、命のことを考えて、「たばこをすうのをやめてほしいな」と思いながら、話しを聞いていました。それと、「たばこ」をすっていない周りの人もけむりをすってしまうとあぶないとわかりました。たまにお父さんに寄っているので、「自分も気を付けな」と思いました。あとは、女の方は、「たばこ」をしない方がいいとわかりました。しわなどがでてきて、お年寄りみたいに見えてしまうからです。わたしはもともと「たばこ」をすわないつもりでしたが、「きつえん防止教室」をしてから、「絶対にたばこをすわない」と決めました。知らないこと多かったので、今日、知れて良かったです。

#### 小学校 5年生

たばこは、すっている人だけでなく、周りで、他の人のけむりをすうほうが被害があることを知れました。だから、たばこをすう、せん用の場所があるんだなと思いました。これからは、他の人がすっているのを見つけたら、あまり、近寄らないようにしようと思いました。たばこは、良いことは、何ひとつなく、健康に害をあたえる悪い事しかないと分かり、たばこをすいたくないという気持ちがとても、高まりました。「たばこをすおう！」と言われても、「はっきりやさしくことわる」ということを、頭にいれておきたいです。また、これからは、声もかけてみたいです。「たばこ」についての、喫煙防止教室の授業で病気の一つのはいのがんなどが知れて、健康にすごすために、まず、たばこをすわないと心の中の片隅に入れておきたいです。

#### 小学校 5年生

今日は喫煙防止教室でたばこは体にわるい物だと言うことがわかりました。たばこを1本すうだけで血の流れがわるくなって体温がひくくなったり、やめられなくなることもわかりました。内科の先生はたばこをすってなくてもだれかがすったたばこのけむりをすうだけでも体にわるいと言っていました。私はたばこはまずいと聞いてすいたいとは思っていなかったけど、今日のお話を聞いてもっとたばこをすいたいと思わなくなりました。たばこをすうとはいに空気がはいらなくなったり、はいのがんなどいろいろながんになることがあると言っていました。それにはいが弱くなってしまふからたくさん走れなくなったり、足がくさってしまったりするのでたばこはぜったいにすいたくないと思いました。たばこをすってやめられなくなってしまった人はひ害者だということが分かったのでやさしくやめるように話したりしようと思いました。内科の先生はやさしく話して、やめようとがんばっていたら、がんばってとおうえんしてあげてと言っていたのでその時はおうえんしたいと思いました。

#### 小学校 5年生

今日、たばこについて学んで私は、たばこは、ぜったいにすいたくないです。理由は、たばこで病気になって死ぬのもいやだし、今日のじゅ業でたばこの病気のことについて考えるだけで苦しくなったからです。そして、今日、たばこについて教えてくれたけど、私が知らないことばかりでした。たばこは病気にもなるし、がんになることは知っていたけど、はいがぼろぼろになってまっくろになることや、血がまわらなくなると、足がくさったり、手もつめたくなるし、たばこでいいことは、ないと思いました。そしていちばんびっくりしたことは、たばこには、1カ月だと16000円以上になって、1年、50年こんなにつづけていると1千万円以上にもなることです。体にわるいものにお金をかけるよりも、もっと体にわるくないものなど、自分が本当にひつようなものにお

金をかけるといいと思いました。あと、けむりをすうほうが、体にわるいことにびっくりしました。家ぞくにたばこをすっている人がいるのできんえんをおうえんしたいです。

#### 小学校 5年生

私はタバコが体に悪いと知っていたけど、タバコについて教えてもらい、改めて思いました。私のおじいさんは、タバコをすっていてがんになってしまいました。足や手がくさってきてたのにずっとすっていたみたいです。ニコチン？がやめられないものだと教えていただき、それでおじいさんはやめれなかったのだと思いました。タバコには、体に悪いものがたくさん入っていてびっくりしました。タバコはおいしいのかな？いい物なのかな？と思っていたけど、タバコはおいしい物でもなく、いい物でもないことが分かりました。お父さんもタバコをすっていて、きのう教えていただいたことを伝えました。すると、「何回もやめたけど、ストレスがたまってイライラした」と言っていました。タバコはストレスをかいしょうしたりしてくれるけど、その分、体に悪い物がたくさん入っていると初めて知りました。お父さんも、がんや足や手がくさる前にやめてほしいと思います。周りの人にも害があると分かりました。すっている人と同じくらい体に悪いと知りました。なので、私も気をつけたいと思います。私は大人になってもタバコはすいたくないと思っています。タバコについていろいろ教えてもらってたくさん分かりました。知らなかったことも知っていい経験になったと思います。本当にありがとうございました。

#### 小学校 5年生

たばこは体によくないのは知っていたが、よりたばこのおそろしさが分かりました。すごい数の有害物質があることもおどろきました。特に心に残ったのがニコチン中毒でやめたくてもやめられないのがこわかったです。たばこをすうと、他の人のところまでけむりがいって他人にめいわくをかけてしまうのでたばこをしょう来すわないようにしたいと思っています。また、最初に言ったとおり、たばこが体によくないのは知っていましたが、ずっとなぜ政府からたばこを禁止しないのかがき間でしたが、政府がただ単に放っておいているだけだと思っていたが、まさかちゃんとした理由があるとは思っていませんでしたので、おどろきました。

#### 小学校 5年生

私は、喫煙防止教室でたばこの事を教えていただいて、たばこがどれほど有害か、どれほどおそろしいか分かりました。私の祖父が、たばこを吸っていて、肺がんで亡くなっているの、この教室で話を聞いた通り、止めれば、祖父の他、たばこを吸っている人を救えるので、参考にしようと思いました。また、たばこには一つ一つ説明しきれないほどの有害な物質が入っていることや、がんになる他、足がくさったり、歯がなくなったり、おそろしい事がたくさんあると知ったので、絶対吸わないようにしようと思いました。

これからも、自分はもちろん、家族や友達の禁煙の応援しよう、と思います。お急がしい中、たばこについて教えていただきありがとうございました。

#### 小学校 5年生

わたしの家族はタバコをすっているのですが、まわりに、ひがいがあるとは、わたしも、知りませんでした。家族にきんえんをよびかけたいですし、これから、いとこたちがすわないようにいっていきたくと思います。家族がすったタバコのけむり「じゅどうえん」をすってしまわないように心がけたいです。私の家族は、家の中で、よくタバコをすっています。はいもわたしたちが生きていくうえで大切な、体の1つです。そのことがわかりました。家族には長生きして、けんこうでいてほしいので、タバコのいろいろな所を、おしえてくださってありがとうございました。これをわすれずに、大人になりたいです。

### 小学校 5年生

自分のお父さんがタバコをすっていて、そのけむりをすっても病気や体に害が出たりするということが分かりました。アイコスとかでも、けむりが少ないだけでニコチンの量は同じなんだと分かりました。この喫煙防止教室を受ける前から、お父さんに「タバコをやめてほしいな…」と思っていました。受けた後、もっとやめてほしいと思うようになりました。なので、やさしく禁煙の応援をしたり、「1日にすうタバコの量を減らして」とやさしく言おうと思います。前、タバコをやめるためのガムを買っていたので、それでやめればうれしいです。

### 小学校 5年生

タバコを吸うとがんや人が呼吸するのに必要な肺の病気になるとわかりました。今回の喫煙防止教室でおもったことは、昔お父さんがタバコをすっていてなかなかタバコをやめてくれなくなりとてもお父さんのことが心配でした。しかし今回の授業で、なかなかタバコはやめられないと言うことを学びました。しかし、お父さんはやめてくれました。理由は聞くと肺の病気になりやすく近くにいる人にも害があるからと言ってくれました。その時、とてもうれしかったです。きのう、べんきょうしたことをお父さんに伝えると「近くにいる人は自分が思っていたよりも、害あるんだなあ」と答えてくれました。そして、この授業をうけてお父さんにタバコを体にすぐわるいという知るきっかけをつくっていただきありがとうございます。

### 小学校 5年生

タバコについて教えてもらったとき、ぜったいにタバコをすわないという思いが強くなったと思いました。私のおじいちゃんはタバコをよくすっていましたが、最近少ししかすっていません。だけど少しでもすっているので、タバコをやめたら長生きできるよと言ってあげようと思いました。タバコをすうと肺の病気になることは知っていたけど、がんになったり、早くふけてしまったり歯ぐきの病気にもなることが分かりました。また、おなかの中の赤ちゃんにも害があることが分かりました。そのことを考えると、タバコはぜったいにすいたくないし、周りの友達がすっているのをみたらやめるように言おうと思いました。(大人になってから)

### 小学校 6年生

タバコには主に、一酸化炭素・ニコチン・刺げき物・タールという4つに悪い物質がふくまれていることが分かった。また、電気タバコやかねつ式タバコも、紙巻きタバコと同じようにニコチンがふくまれているので体に悪いのだと知った。タバコを使っている人がすうけむりよりも周りの人がすうけむりの方が害が多いのだと分かった。また、タバコをすうことで、がんにもなるし血液のながれも止まるし悪いことばかりなのでタバコはすごく悪いという事が分かった。最近は禁えんの所が多いけれどその利用は周りの人がすって、たくさんの人に害がおよぶことがあるからだと思う。校長先生の体験を聞いて1本でも、すわないようにしようと思う。

### 小学校 6年生

タバコが心ぞう、肺、脳、がんを作るなどという、体にたくさんの害を起こすものとした。また、加熱式、電子タバコなどもすいかえたとしても、それは禁えんにはならないということも学んだ。また、タバコが薬物や、生れて来る子ども(赤ちゃん)などにも害があると知った。とにかく、タバコは全体的に害があるということを知った。また、タバコは「たばこ」と言う草(木?)2mに育つ草で出来ていると知った。また、すうことによって老けたり、肺や歯に色がついたりといろいろな害がたくさんあるということをしった。タバコを吸っている人は、「吸いたい」ではなく、「吸いたくなくても吸いたくなる」というしょう状があると知った後で、もし、いとこや、親、おじいちゃん、おばあちゃんなどが吸っていたら、優しく害について教えてタバコを吸うのをやめるように協力してあげたいと思いました。自分も将来なるべくというか絶対に吸わないように、たとえ吸ってしまったとしても、自分でも吸わないようにがんばりたいと思いました。

### 小学校 6年生

特に思ったのは、みんな世の中には私達と同じようにタバコが体にとっても害をおよぼすことを知っているにも関わらず、たった1回「お試しに…」と吸ってしまったのをきっかけに、ニコチンによってどんどんタバコにおかされていくなんてひどいなと思いました。タバコは体に悪いにも関わらず、「見た目がオシャレ」だとか「みんなが吸っているから」とかいう小さい種がぐいぐい成長していつか病気や黒い肺や最悪死を招くんだということを知れた。どうしても周りの人とちがえば「正しくない」というかんちがいをしてしまいタバコを吸うことが正しいとか、カッコいいと、吸わないと周りはずれていてイタイやつとさっかくしてしまうことがあると思うので、いくらすすめられても、「周りが…」と言われても絶対断るし、しつこかったらタールによってくるく染められた肺の写真とか見せつけて、「タバコを吸えばこうなる。君は今他人の肺をこうやって黒く染めようとしている」ということを自覚してもらいたい。今、私はタバコを吸ったことがないから、どれだけやめにくいのか、どんなに害をおよぼすのか、リアルには考えにくいけど、その感覚をまず知る人すらほとんどいないような世の中になって、みんな健康な世界になってほしいと思いました。

### 小学校 6年生

私のまわりには、タバコをすう人はいないのでいいが、すう人よりも、でてくるけむりをすった方が体に悪いと分かった。なので、すっている人の前を通るときは気をつけようと思った。すすめられても、ことわれるようになりたい。友達や知り合いがすっていたら今日のことをおもいだしてやさしく注意やアドバイスをあげようと思った。なぜタバコをかい発して今、うられているのか不思議に思った。タールをみせてもらってびっくりした。ドロドロで黒い。1日20本なんて想像してみると怖いなと思った。やめるのに3年もかけてやめれたなら、やめるのはすごくむずかしいことなんだと思った。

### 小学校 6年生

今まででもタバコが体に害をおよぼすのは、知っていたけど、改めて本当に怖いものだと思った。まさに「百害あって一利なし」だと思う。タバコには電子、水、加熱式、葉、キセルなどとても数多くの種類があるが、どれも害は同じで、さらには他の人の健康もおびやかすことになるから、人類の敵と呼ぶべき物だ。しかし、ニコチンやその誘わくに負け、依存してしまったりしている人もいる。そのような時はやさしく呼びかけて助け出してあげたい。しかも、体だけでなく人生にも大きな影響を与える。一本のタバコは全く値段が高くないが、ヘビースモーカーの場合は1日20本ほども吸うので、2カ月で僕の大好きなニンテンドースイッチが買ってしまう。アメージング！！どんな事に対してもだけど、その中でもタバコの依存は恐ろしいと思う。(心の底から)

### 小学校 6年生

今日、タバコについての学習をして、改めてタバコの害が分かりました。ふつうの水とタバコをとかした水の植物の育ちのちがいやタバコのせいで足や肺がくさった人、亡くなった人の説明をきいてとてもびっくりしました。また、病気になるだけでなく、運動にもえいきょうをあたえることも分かりました。それに、お金もタバコに使うよりもっと楽しいことに使った方が絶対にいいと思いました。これからは、少しでも吸ったらやめられなくなるかもしれないから、もし、だれかにタバコをさそわれても絶対にことわって健康にすごしたいと思いました。

### 小学校 6年生

タバコのけむりのなかに、200種類も、体に悪いものが入っていることを知りました。タバコをすうと、がんになったり、肺がぼろぼろになったり、足がくさってしまったりしてしまうことが分かりました。だから、だ

れかに、タバコをすすめられても、ことわろうと思います。タバコを1日1箱すい、それを50年続けると、約1千万円もかかってしまうことを知り、びっくりしました。これからは、タバコをすっている人がいたら、やさしく注意して、今日学んだことを教えていきたいと思いました。

#### 小学校 6年生

タバコのけむりには、体に悪いものが200種類も入っていることを初めて知りました。そして、タバコでたくさんの方が死んでしまっていることも分かりました。タバコは、がんだけじゃなく肺がぼろぼろになってしまったり足がくさってしまったりする病気もあることが分かりました。1年間タバコを続けてかかるお金は、約20万円ですごくもったいないなと思いました。タバコは、自分だけじゃなく、他の人にも害をあたえるということが分かりました。私は、他の人にもめいわくをかけたくないし、病気にもなりたくないので、絶対に吸わないようにしようと思います。もし、さそわれてもきっぱり断ろうと思います。

#### 小学校 6年生

私の家族は、両親ともタバコをすっています。だからあんまり、体にはえいきょうがないのかなとうっすらと思っていました。ですが、今回タバコについてべんきょうし、タバコは、とても体に悪いものだと知りました。タバコは、ニコチンが入っていて、そのニコチンで中毒をおこしてしまうということも知りました。そして、タバコをすっていると、タールで肺が黒くなり、ガンになってしまうということも、わすれないでおきたいです。私は、年上の人にタバコをすって見たら？と言われてもぜったいに断ろうと思いました。

#### 小学校 6年生

喫煙防止教室を受けて、たばこはすごく体に悪いということが改めて分かりました。たばこには、体に悪いものが200種類も入っていて、たばこはすう方よりも先の方から出るけむりの方がもっと体に悪い物が入っている事が分かって、自分がたばこをすっていないなくても「がん」や「ぜんそく」になる危険がある事も分かりました。たばこをすっても、いい事は1つもなくて、悪い事しかないと分かったので、子どもの内も成人してからもたばこをすうのはやめようと思います。

#### 小学校 6年生

タバコは具体的にどんな悪いか知らない状態でダメと思っていました。しかし「ニコチン」という成分がやめられなくしてしまう（中毒）ということや「タール」という成分は発がん物質というものを知りました。また、50年生きていてタバコに使うお金がやく1千万円かかるということにとってもびっくりしました。そしてタバコはスポーツや勉強、美容の大敵ということを知ってなおさらタバコはやめておこうと思いました。また、最初に話していた「コロナ」についても深く知り、対策をしっかりしておこうと強くおもいました。これから生きていくうちに、タバコをすっている人々に会っていくと思います。その人たちに「タバコは周りにもひがいがでるんだよ」とやさしく教えてあげたいと思います。また自分がさそわれたとしてもタバコの怖さを思い出してことわろうと思いました。

#### 小学校 6年生

ぼくの父は、昔からタバコをすっています。ぼくは、タバコが危険ということを知っていたので「タバコをやめてよ」と言っていました。ですがきのう、喫煙防止教室をうけ、タバコの危険性がよく分かりました。タバコには、大きく分け、ニコチン、タール、一酸化炭素という三つの危険なせいぶんがあると分かりました。「ニコチン」は血管を縮め、「タール」はガンの発生率を上げ、「一酸化炭素」は酸素をとどきにくくする、ということが分かった。さらにタバコ一本を吸うだけでじゅみようが5分30秒少なくなると分かった。ということは、父は

7年ほどすっぴいて1日約二本なので $365 \times 7 \times 11 = 28105$ 分ものじゅみょうがへっていると分かる。だからこれからは、父の体と家族のけんこうが良いままにしていきたいので、父に話をしてタバコをやめてもらおうと思います

#### 小学校 6年生

ぼくは、喫煙防止教室をうけてあらためてタバコをすっぴてはいけないことが分かりました。タバコをすっぴてはいけないことは、わかっていたけどどんな病気になるどんな害がある、とまではしりませんでした。ですがこの授業を受けてタバコをすうと肺がんになってしまうということやタバコを一本すうだけで5分30秒へっぴてしまうということが分かり、ぼくは、びっくりにしました。ほかにも、一酸化炭素やタールやニコチンという言葉もならいました。タールというのは、がんの原因で、一酸化炭素は、酸素をはこばれにくくするということです。このようなことからぼくは、しょう来タバコをすわないようにしようと思いました。もしさそわれてもことわろうと思いました。タバコのことについて勉強になりました。

#### 小学校 6年生

今回の「喫煙防止教室」ではたばこをすいすぎると、「がん」になる危険性があがったり、肺がボロボロになって最悪の場合は死んでしまうかもしれないという話を聞いてすごくこわくなりました。それに長年すっぴている人には肺の中に「タール」というどろどろとしているものがたまっていくし「ニコチン」という、まやくと同じせいぶんでいぞん性があるものがたばこにふくまれているとっして、とてもびっくりにしました。私はお父さんがたばこをすっぴているから、今回の話を聞いてとてもこわくなりました。「受動喫煙」という周りの人もまきこんでしまし、死亡率も上がってしまうからたばこをやめてほしいなと思いましたが、たばこをやめるための活動を手伝ってくれるしせつがあるとっしてとても安心しました。私は、しょうらいどれだけ人にすすめられてもたばこだけは絶対にすいたくないと思いました。自分もすわないように、気をつけながら家族や友達、周りの人の禁煙もおうえんしたいなと思いました。今回の事でたばこの危険性、タール、ニコチン、などの聞いた事もない事をたくさん教えてもらえてとてもうれしかったです。しょうらいもこのことを思いだしてたばこだけじゃなく、いろいろな物にきをつけながらけんこうに生きていきたいと思いました。

#### 小学校 6年生

タバコを吸うと肺の中にどろっとした黒いタールがたまってきてタバコの中にはいろんな体に悪い物がたくさん入っていて中毒にもなりタバコがなくなるといらいらしはじめるということをおしえていただきありがとうございました。肺がんにもなるので友達に「タバコ吸う？」とさそわれてもことわり病気になり死亡するかくりつが上がるとおしえてあげたいと思っます。タバコを吸ってお金のむだ使っして病気になって死亡するじんせいはいやだから、安全で健康にいい生活をしたいです。タバコが危けんということをおしえていただきほんとうにありがとうございました。

#### 小学校 6年生

本物のタールを初めて見たので、肺にあんなものが入るなど想像できなかつたです。喫煙に関するクイズやタバコを吸うとどうなるのかなどが知れて良かったです。今回は貴重な体験をさせてくれってありがとうございました。

#### 小学校 6年生

保健の授業で、喫煙の危険さを学び、人生においてたばこを吸うのはやめようと思っつた。そして、喫煙防止教室でくわしく話をきくと、たばこを吸わないでおこうという気持ちが強くなつた。私の父は喫煙をっして、よ

くたばこのけむりを吸ってしまうところがある。なので、父の健康のためにも、周りの人のためにも喫煙を止めることをすすめようと思う。

#### 小学校 6年生

たばこの事について教えてくださりありがとうございました。おかげで授業で習ったよりもくわしいたばこの危険さが分かりました。自分の父もたばこを吸っているのですが、たばこがどれだけ危険なのかをもう1度言って卒煙をすすめたいと思います。でもたばこは1度始めてしまうと50年はお客さんになってしまうとしてびっくりしました。それだけ依存性があり、とてもおどろきました。たばこをさそわれたら断る勇気が大切だなと感じました。とくに未成年ははやくにすえばすうほど病気になる可能性が高くなるので、もしさそわれても絶対断ろうと思います。たばこのけむりではなく空気がきれいな日本にしていきたいです。ありがとうございました。

#### 小学校 6年生

自分は、タバコ吸うことについて「百害あって一利なし」だと思いました。ニコチンやタール、一酸化炭素についてよく知れました。タールを実際に見て、とんでもなくどすぐろいと思ったし、こんな物が体にあつたら様々な病気になるのは当たり前だし、顔がダルダルになるのは少し怖いと思いました。外国ではタバコへの制限が厳しいけど日本では、少しゆるいので、受動喫煙や大人にさそわれても、ことわる心の強さを持ちたいです。

#### 小学校 6年生

喫煙は、体に様々な害を及ぼすこと以外にも、周りの人もその害へ巻きこんでしまうことがあるとわかった。他にも、タバコを長期間吸うとやめられなくなるという依存性についての仕組みや病気の重さがタバコを吸っている年数によって変わるということも知った。私も、このような話を聞いて、タバコを吸うのは絶対にやめようと思ったので、害があることを喫煙者が知れば、タバコをやめるきっかけになるのかと考えた。

#### 小学校 6年生

きつえんのことをきき、たばこをすうとたばこをすわない人よりもがんになりやすくなるということや、たばこをすっている人のちかくにいるとその人もがんになることや一度たばこをすうとやめれなくなるけれど、やめれるような薬などがあると聞いてびっくりしました。さらにたばこの一本の中にたくさんの種類の悪いばいきんなどがあるときいて、一本でもすってしまうとなりやすくなるとしてぼくはぜったいにすわないようにしようと思いました。

#### 小学校 6年生

今回の授業でタバコを吸ってしまうと色々な害があることを知ってタバコは肺や血液にえいきょうがあり、吸ってしまうと、いんしょうに残っているのが足の先がくさるのと、肺は時間がたつとけむりが肺に入りじょじょに黒くなっていくのを覚えています。昔は悪いものと思っていただけで今回の授業で体に悪いのもそうだけではない度で他の人もきずつけてしまうと思い、大人になってもタバコを吸わないように、他の人にも吸わせないために、タバコはいけないと言えるようにしたいと思います。今回はありがとうございました。タバコを吸わないようにします。あらためて家族に吸わないように言うておきます。

#### 小学校 6年生

今日は、お急がしい中この山崎北小学校へ来ていただきありがとうございました。タバコを吸っている人以外にまわりの人にも害がある事や、1回吸うごとに、レモン半分もの量のビタミンが失われる。タバコには、ニコチンという成分がふくまれていて、1回吸っただけでも中毒になることを知りました。(ストレスなども)



このことを知って私は、お父さんやおじいちゃんは、たばこはどんなに体に悪いと知っていても、ニコチンなどのせいでやめられない、やめるとイライラしてしまうということが分かりました。なので今後は、お父さんにタバコをすわないでなどのやさしい言葉で呼びかけたいです。(私は、自分の体をよごすだけではなくて自分の赤ちゃん、家族などにも害を出したくないので絶対にタバコは吸いません。)

#### 小学校 6年生

タバコをすうと、病気になったり、老けたり、肺が黒くなったりすると聞いて、びっくりしました。タバコをすっている人は、いっぱいいるけど、本当は危ないんだなと思いました。すっていないなくても、すっている人のけむりをすうだけでも危ないことが分かりました。これからすっている人の近くにいかないようにします。タバコは1箱でも500円くらいするから1年間毎日すっていたら、1年で15万もたばこで使っていることを知って15万もあればいろんな物が買えるのになと思いました。子どものころからすった方が病気になりやすいのが分かりました。タバコをすうだけで病気になったり、すっていないなくても、けむりをすっただけで亡くなったり、タバコは本当に危ないものだなと思いました。

#### 小学校 6年生

今回の話を聞いてタバコのこわさが分かりました。タバコはあまり危ないものとは思っていませんでしたが害だけでなく、体や顔にもえいきょうがでるといってとてもこわいと思いました。他の人がすっている人の煙をすうだけで他の人にも害がうつると知り、すっている人の近くにいかないでおこうと思いました。しかも顔が老けたりもすると知っておどろきました。家族はすっていませんが、「タバコはすわないでね。」と伝えたいです。タバコは害だけでなく命をおとしたり他の人にもえいきょうをあたえると分かりました。今回はありがとうございました。

#### 小学校 6年生

たばこにはとても体に悪いということは、分かっていたけど、こんなにしんこくな病気になるんだなと思いました。肺がくろくなったり、肺のがんになったり、たばこはとてもこわい物なんだという授業でした。身近な人がたばこをすっていたら自分にもひ害があると聞いてすぐやめてもらいたいと思ったし、くせになる前にほんとうにやめてほしいです。こんな身近にきけんな物があったと思うとおそろしいです。今回のことでほんとうにいろいろなたばこのことを教えてくれてほんとうにありがとうございました。

#### 小学校 6年生

タバコをすうと、病気にかかりやすくなり、やめられなくなってしまうことが分かりました。すった本人だけではなく、周りの人にとっても有害なものになってしまうので絶対にすわないようにしたいです。タバコは、格こう良いものでも、楽しいものでもなく、本人や周りの人の身体に害をあたえるもので、もし仮に、知り合いや友達がタバコを吸いだしたら、禁煙に協力したいです。病気にかかると、手術しないといけなくなり、簡単になおらなくなってしまうので、タバコを吸わないし、周りで吸っている人がいたら、あまり吸わない方がよいことを伝えたいです。だれかにタバコをすすめられるようなことがあったら、断って、吸わない方がよいことを伝えられるようになりたいです。今回、授業を受けてタバコを吸うと体に悪いえいきょうが出てしまうので、あまり吸ってはいけないことが分かりました。忙しい中、私たちのために来てくれてありがとうございました。

#### 小学校 6年生

喫煙防止教室で教えてくれたことでタバコは、すごく体に害があり、しかもその病気になってしんでしまうかも、しれないということが分かりました。あと、この教室でまなんだことをきっかけに、お父さんもアイコスを

すっているので、根気よく、せつとくして絶対にやめさせたいです！！あと、自分も絶対にタバコはすいたくないです！！

小学校 6年生

タバコを吸うととても体に悪いし、周りの人も迷わくする。しかも副りゅう煙には、主りゅう煙よりも有害物質がふくまれていると知った。だから、これからは副りゅう煙を吸わないように、タバコを吸っている人の近くを通るときはできるだけ息を止めていようと思った。あと、タバコは200種類以上も有害物質があるのがとてもおどろいた。でも、年々タバコの吸う人や生産量が減っていると聞いて、少しうれしかった。あと、前と後で、（話を聞いた前と後ということ）考えが変わったことがある。それは「タバコを吸っている（しまう）人」が悪いのではなく、「吸わせてしまうタバコ」が悪いということが分かった。だからこれからはタバコをぜったいに吸わないでおこうと思った。

小学校 6年生

私は、タバコについてそんなにくわしくなくて「タバコは害があると思うからやめとこ」という軽い気持ちでしたが、1本吸ったらまた1本…こんなにいぞんになりやすい物なんだなと思いました。うさぎの実けんをみたり、足がすごい状態だったっていうのをみたりして、こんなにきけんだったんだ、こんなに体に害があるんだと思いました。もしこれからタバコをすう子がいたりしたらやさしく止めてあげようかなと思いました。この授業をいかすときがきたら、とことんいかそうと、思いました。

小学校 6年生

はじめは、タバコは、キケンな物だとしか知らなかったけど、今回の学習でタバコにふくまれる成分や、起こす病気のことが分かり、ぜったいにこの先すいたくないなと思いました。とても分かりやすかったです。私のお父さんがタバコをすっているので、またタバコをやめてくれるようにやさしくおうえんしようと思いました。分かりやすい説明をありがとうございました。

小学校 6年生

ぼくは、タバコをはじめからあぶないと思っていたけどそれいじょうきけんだと知ったから自分が大人になってもすわないし、あと父親がすっているからやさしく言ったりしたい。これからも、すっている人がいてもわるものにしない。

小学校 6年生

私はよく、母にたばこは、あぶないと言われてきました。昔、私が赤ちゃんの時、私の父はいまはすっていないけど、タバコをすっていました。でも母がぜんそくをおこして父はやめました。私はもう、母にしんどくなってほしくないし父に害をおよぼしてほしくないと思いました。タバコはこわいものだとあらためて知りました。

小学校 6年生

私は、家族でパパとおじちゃんがタバコをすっているのでやさしく「やめてね」と声をかけたいと思いました。あと、前は、一回だけすってみたいと思ってたけど、その一回がダメだとわかったし、やっぱりすいたくないと思いました。

小学校 6年生

タバコのけむりには、悪い害が200しゅるいあることがびっくり。タバコのけむりは、吸うと周りの人も害が

でる。お父さんがタバコを吸っているので心配。長生きしてほしいととても思った。タバコを吸いすぎると体に悪影響なんだと知った（デメリット）

#### 小学校 6年生

実際に色々な映像を見て、タバコが怖いものだとすることを改めて、実感しました。お父さんは私たちが産まれる前に「子どものため」と言って、お母さんの協力の元やめてくれたそうです。感謝です。私はタバコのけむりのにおいが大嫌いなので、周りに吸う人はいませんが、吸う人が減ってほしいです。タバコはお金はかかるし、体にも悪くて他の人にも迷わくをかけるので絶対に吸いたくないな、と思いました。色々な映像や説明で分かりやすかったです。今日は本当に有り難うございました。

#### 小学校 6年生

タバコは体に害があるということは知っていたけど、老けるとは知らなかった。タバコを吸っている人を助けたい！タバコの害はととてもとても恐ろしいとあらためて感じる事ができた。本当にありがとうございました。

#### 小学校 6年生

タバコはととても体に悪くて死ぬかもしれないということを教えてくれて、体に悪くて死にやすいとは思っていませんでした。オンライン授業でしたがわかりやすい映像などを見せてくれたので伝わりやすかったです。

#### 小学校 6年生

タバコは体に害があるなどしか知らなくて老けるとかなど知らなくて、私は聞いていてよかったです。双子でこんなに変わるなんてびっくりしました。また気をつけることはいろいろ聞きたいです。タバコを1回でも吸ったらやめられないことを（薬物）と同じで吸いたくないです。今日は本当にありがとうございました。先生が教えてくれたおかげで私は吸いたくないと感じました。わざわざリモートで教えていただき本当にありがとうございました。

#### 小学校 6年生

タバコはすごく悪いことだと分かりました。大人になっても絶対にすわない！病気があると知ってたけどふけるとは知らなかった。1回すってしまうと簡単にやめられないということがわかりました。やめられなくなるということは人に迷惑をかけるということを知りました。副流煙の方がふつうにすうよりもすごく危険ということがわかりました。

#### 小学校 6年生

タバコを吸うとスポーツをしてもすぐにしんどくなったり勉強がはかどらなくなるし、タバコのけむりはくさいし、肺がぼろぼろになったり足がくさってしまったり、がんになったり、やめにくくなったり、お金がかかってむだ使いしたりして損することばかりだから、何があってもぜったいにタバコはすいたくないです。私はスポーツ選手を目指しているので運動能が低下すると困る。自分を大切にするためにすわないです。

#### 小学校 6年生

タバコで、色々ながんになるとは知らなかった。おじいちゃんが吸っているのを見て、今日習ったことを言ってみよう。それにタバコは元々、吸いたくなかったけど、さらに吸いたくなくなった。たばこを一本吸うだけで、手が青くなっているのを見て、やばいと思ったし、ふた子でも、20年間吸っていたら顔のしわの数とか変わるのを知った。「ニコチン」という言葉は知っていたが意味は知らなかったのを知れてよかった。きんえんをサポートして

くれる薬局や、飲み薬があるのを知らなかった。これからもし、誰かに「タバコ吸ってみなよ」と言われても絶対に断りたいと思います。

#### 小学校 6年生

自分の知らない情報がたくさんあって、タバコはとても怖いものだと思った。家族にも教えてあげたい。吸いたいなあとこれから思っても、がまんできると思う。この授業を受けて、気をつけたいと思う。とても勉強になった。体じゃなくて見た目や、脳にも影きょうするんだなあと思った。これから何が起こるか分からないので、十分気をつけたい。絶対に吸わない自信があるのでこれからも変わらないように気をつけたい。

#### 中学生の皆さんの感想

#### 中学校 3年生

タバコがどれだけ人体に害を及ぼすかがよく分かりました。アニメや漫画では、『タバコを吸う』というキャラクターは大人っぽく描かれていて、体に悪いと知っているし、万が一にも自分で吸いたいのとは思いませんが、「カッコいい」という印象を抱いていたことは確かでした。けれどこれからは見る目が変わりそうです。早くやめられるといいね、、、的な。

また、この教室での体験を通して「どうしてタバコなんて作ってしまったんだろう」「若者を狙って売ろうとしたら害が無いように見せかけるタバコ会社が悪いんじゃないか」という思いが溢れてきましたが、最後に言われた「誰も悪者ではない」という言葉で考えを改めました。そう、むしろ皆被害者です。だからこそ彼らが一日でも早く健康を取り戻せるように世界がきれいになるように、我々も協力しなければならないと感じました。

#### 中学校 3年生

喫煙防止の授業を受けて、タバコのおそろしさを改めて知りました。タバコは自分だけではなく、まわりの人にも迷惑をかけてしまうので、喫煙防止や禁煙はみんなのためになるんだなあと思いました。そして、自分のまわりの人がもし、タバコを吸っていたら禁煙を呼びかけるのも大事だと分かりました。一本だけでも害があって、一本だけでもやめられなくなってしまう体になるのは、とてもこわいです。「百害あって一利なし」という言葉をしっかり胸にきざもうと思いました。また、電子タバコや加熱式タバコも有害という事を初めて知ったので、禁煙を呼びかけるときに間違っってそれらをすすめないようにしようと思いました。

#### 中学校 3年生

タバコの害について知ることができてよかったです。私の父はタバコを吸う人なので、根気よくやめるようにお願いしようと思います。また、「受動喫煙」についても詳しく分かることができました。まさか受動喫煙だけで死に至るなんてことがあるとは思ってなかったので、とても驚きました。タバコの恐ろしさが増しました。最後らへんのスライドで、タバコを吸っている人、タバコ会社は悪くない、と書かれていましたが、私はそうは思いません。その人がタバコを吸っているせいで死んでしまった人がいるなら、その人が悪いと思います。喫煙者の1本1本が非喫煙者の命をうばっているのだと思うと本当にタバコは吸わないでほしいなと思います。私の父は家では絶対に吸わないようにしてくれています。ですが、私はタバコが苦手だし、父がタバコを吸っていることは他の人に知られたくないという気持ちがあります。まずは父から、タバコを吸わないようになってほしいです。いつか、日本の国民全員がタバコを吸わない世の中になるといいなと思います。

### 中学校 3年生

小学生のころから何度も受けさせてもらっているけれど、受けるたびに何か一つでも新しく知る事、覚えることができる気がする。今回の喫煙防止教室の授業では、まずタバコを吸う人が悪いわけではなく、またタバコを売っている会社が悪いわけでもないと知ることができました。僕の家族内では父がタバコを吸っていて、とても嫌だったのですが、父が悪いわけではないと知ってうれしかったです。

次にタバコを吸うことでストレスが解消できるわけではなく、むしろストレスがたまりやすいと知ることができたことです。テスト勉強や友達関係、部活で上手くいっていないときに、万に一つも手に取ることがないように気を付けようと思うことができました。またこれには最初に一本目を吸わないことが大切だということも関係しているのかもしれませんが。

最後にお金についてです。タバコ代は年間を通してどれくらいになるんだろうという問題が心の中にあったのですが、それを知ることができました。年間でだいたい父は20万円くらいタバコに使っていることがわかり、なかなか使っていることがわかりました。

たいへん勉強になりました。ありがとうございました。

### 中学校 3年生

タバコについてまた色々知ることができました。どれほど体に悪いのか、どんな病気にかかるのかとかたくさんタバコについての怖さを知りました。私は絶対に吸いたくないし、誘われても絶対に断れる自信があります。家族とか親戚、友達などにタバコを吸っている人がいたりしたら注意していこうと思ったし、実際お父さんが吸っているの、めっちゃやめてほしいと私自身とても思っているの、頑張っ注意してやめさせるために応援しようと思います。今日の喫煙防止教室の話色々聞いて余計にやめてほしい、やめさせなきゃと思いました。私はタバコが嫌いやし、ほんまにずっと前から吸っている人はおかしいと思ってました。私はこの世からタバコが消えてほしい(無くなってほしい)と思います。せめて日本からだけでも無くなってほしいと願うばかりです。日本がみんなタバコをやめて無くなって、みんなに健康に過ごしてほしいと思います。改めて喫煙防止教室があって良かったと思います。タバコのことについて詳しく、またなれた気がします。とてもありがたいです。これからも喫煙防止教室を続けてほしいと思います。

### 中学校 3年生

タバコは本当に害しかないんだなと思いました。わが家では父がタバコを吸っているのですが、弟が幼い頃、喘息になったり、母が子供の頃はなかったけど、大人になってから(父と出会ってから?)花粉症?アレルギーになったり、私自身もそういうアレルギーをもっているの、ひょっとしたら、副流煙から発生するPM2.5などの影響だったのかもしれないと思いました。私は父にタバコをやめてよと、こういう教室があったときや、やめてほしいな—と思った時に伝えていて、もう最近、もう言っても意味ないのかな—と思っていましたが、根気強く伝えていくことが大切ということが分かり、これからも伝えていこうと思いました。そして今日初めて禁煙外来というものがあることを知りました。薬やニコチンパッチで禁煙をサポートしてくれるということも初めて知り、父にすすめてみようかなと思いました。アイコスの害についても知れてよかったです。今まで父にアイコスは、ニコチン?タール?入ってないとか言われて、なんか騙されていたので、今日帰ったら父にアイコスの害を伝えようと思いました。

### 中学校 3年生

私の家族にもアイコスを吸っている人がいてアイコスだから大丈夫だと思っていたけど今日の話聞いてアイコスだから大丈夫と思っていることがすごくこわいと思いました。そして、外で吸っているから大丈夫と思うのもこわいと思いました。吸っている人が呼吸するだけで家族には害がすごくあると分かりました。タバコは

吸うと肺だけでなく、他の臓器にも害がある。そして、自分だけでなく周りの人にもたくさんの害があると分かりました。私は、タバコのけむりがすごく苦手で一生吸わないから何も考えないで大丈夫と思っていたけど、今日の話聞いてすごくタバコに対して考えが変わりました。タバコは人の健康、そして、命などをうばっていくと分かりました。タバコを吸っている人は「自由」がないと分かりました。私は、自分だけでなく周りの人の健康、命をうばいたくないので、もしタバコを吸うことをすすめられたらきっぱりとことわり、注意しようと思いました。タバコを吸うか吸わないかは自由だけど周り、自分をCOPD、そしてがんから命を守るために私は、これからもタバコに対して考えていきたいと思いました。

## 高校生の皆さんの感想

### 高校 1年生

今までは、喫煙をやめるために病院で治療を受けられることを知りませんでした。飲み薬や貼り薬があることも全く知らなかったのが、今回のお話を聞くことでそれを知ることができてよかったと思います。今日喫煙防止教室で得ることができた知識が私にとって必要となるのはまだもう少し先の話かもしれないけど、それらはいつか必要になる時が来るかもしれないから、それまでしっかりと自分で覚えておけるようにしたいと思いました。喫煙の害は、学校の保健の授業でも何度か聞いた事はあったけど、今までとはまた違った話題で、禁煙が広がることへの関心が高まりました。特に印象に残っているのは、タバコのせいで声を失ってしまった方のことです。何度も悲しい経験について話すのはとても辛いはずなのに、私たち学生のためにお話ししてくれていることを知って、将来成人してタバコを吸えるようになったとしても、絶対に吸わないという決意がより一層強いものになりました。1本を吸い始めてしまったらもうやめることは難しくなる。だからこそ1本目を吸わない。絶対に忘れたくないなと思いました。

### 高校 1年生

今回の講演を聞いて、受動喫煙やその害について知りました。私の家族にも喫煙者がおり、しかも家族全員が揃う部屋でよくタバコを吸うので、今までこの煙でどれだけ私の体内を汚しているのかを考えると怖くなりました。家族の内喫煙者は父だけなのですが、その父がまったく人の話を真面目に聞かない人なので、禁煙のお願いとかはあきらめて最近ではタバコを吸い始めたら私は自分の部屋に戻ったりして距離をとっていました。でもいつまでもこんな行動をとってちゃだめだなと話を聞いて思いました。

皆が集まる部屋でタバコを吸う父から逃げていたら家族とのコミュニケーションも減ったし、なにより将来、家族がタバコの煙のせいで病気になって苦しんだり、死んでしまったりしたときに、何故あのときに「禁煙してほしい」と頼めなかったのかと後悔したくないと思いました。頼む際は、「ニコチンが～、タールが～」とか言ってもよく分かんと思うから、素直に「家族みんな長生きしてほしい」と、自分の気持ちを伝えるのが大切だなと思いました。あと、昔は紙巻きタバコをやめさせて電子タバコにさせればいいのか？とか考えてたんですが、今回の講演でその間違った認識も改めることができました。身近な人が禁煙について悩んでいたら、正しい知識でサポートしたいと思います。

### 高校 1年生

今回の喫煙防止教室を聞いて、改めてタバコの危険さや禁煙の難しさについて知ることができた。もともとタバコは体に悪いというイメージは持っていたが、体中にガンができるリスクが倍増したり、副流煙によって周囲のタバコを吸っていない人にも悪い影響が出ると知って、イメージしてたよりもはるかに危険であると知った。また、「禁煙は愛」という言葉が心に残っている。僕の家族にも喫煙している人がいるので、禁煙外来を根気強くすすめたり、禁煙できるように応援やサポートをしていきたい。今まで禁煙をすすめたり、タバコについての話

をしたことがほとんどなかったことに気づくことができました。その人には長生きしてほしいので、早速禁煙についての話をしようと思う。もし、禁煙することになったら家族全員でサポートをして、できるだけ早く止めさせてあげたい。今回の講話を聞いて、タバコの危険さ、禁煙の大切さを再認識することができて、とても充実した時間だった。

#### 高校 1年生

喫煙防止授業を受けて、タバコのこわさが改めて分かりました。そして、私は大人になってもタバコは絶対に吸わないでおこうと思いました。この授業を受ける前は、タバコを吸うことでストレス解消になると思っていました。けれど、タバコによってニコチン切れというストレスを逆につくっているということを知りました。禁煙することでストレスは減ることが分かりました。タバコも麻薬や覚せい剤と同じように、依存の状態になる危険性があることがよく分かりました。なので、「1回だけなら」という考えを持たないことが大切だと思いました。それからタバコは吸っている人のほかに、吸っている人の近くにいる人も肺がんになることも分かりました。これからは周りの人の事を考えて、禁煙する人が増えればいいなあと思いました。

私のお父さんとお母さんはアイコスを使っているの、加熱式タバコの煙にもニコチンが含まれていることを知って、アイコスをやめて欲しいと思いました。自分からも「健康で長生きしてほしい」という気持ちを伝えてみようと思います。このようなタバコに関する知識を多くの人に持ってもらいたいです。

#### 高校 1年生

非喫煙者にあつて、喫煙者にはないものは、これまでの保健の授業や喫煙防止教室で学んだことから、「お金」や「健康」だと思ったが、第一に「自由」だということを知り、とても印象深く心に残った。そして、ニコチンに縛られ自由を失ってしまうタバコの沼にはまらないためには、最初の1本をぜったいに吸わないことが大事だということを知り、改めて学ぶことができてよかった。

また、僕の父は喫煙者で、以前「やめたいがやめられないので吸っている」と言っていたが、そのような人たちには禁煙を応援すべきかどうか、応援するならばどのような言葉をかけていけばよいのかということが気になった。僕自身は、今日の喫煙防止教室で受動喫煙の恐ろしさなどたくさんを知ったので、愛煙家である父の禁煙を応援し、サポートしていけるように尽力したいと思った。

#### 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2021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2021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](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」よりリンクできます。

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。

2022年6月1日

那賀医師会学校医部会