

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。また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いたしました、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 5 年生

私はタバコはもともと体に悪いことは知っていたけれど、写真や動画を見たりするとすごく体に悪いということが分かりました。自分の家族でも、タバコをすっているのでやさしく言ってあげて、タバコをやめるように言ってみようと思いました。それでもやめなかったら、お金や体の中がすごいことになっているんだよ、と伝えたりしていきたいです。タバコをすっている人などをみかけたりしたら、この人はタバコをずっとこれからも、すいつづけるんだろうなと思ったりします。もし、友達などがタバコをすおうとしていたらタバコはとっても体に悪いんだよと言ったり、ガンになってタバコをすわないとその分しっかりと生きていけるんだよと伝えていきたいです。タバコとビールではあつとうてきに、タバコが悪いと言っていて、家族にタバコとビールはタバコの方が体に悪いんだよと伝えていきたい。タバコをすうと走るのがおそくなったりしてしまう言うことをしっかりと伝えてタバコをすわないように、伝えていきたいです。私は動画などをみて、ぜったいにタバコをすいたくないと思いました。教えていただきありがとうございます。とってもいい勉強になりました。

小学 5 年生

タバコについて話を聞き、タバコは命に係わるものだと思います。私は少し体に悪いただけだと思っていました。けれどタバコは体の広いはんに悪くするし、周りの人の体まで悪くすることが分かりました。なので、タバコをすっている人の近く寄らないように気をつけたいです。1 番びっくりしたのは、タバコをすっている人の近くに寄ると知能が低くなったり、身長がのびなくなったりするということです。なので、タバコをぜっ対にすわないようにしたいです。そして、タバコをすっている人にタバコは体に悪いことを伝えたいです。

小学 5 年生

私は最初タバコをすっても、せきをするぐらいだろうなあ~と思っていました。ですが、喫煙防止教室で話してくれた先生からタバコをすったら「はい」が黒くなっていき、はいガンなどにも、もしくは命がなくなってしまうかのうせいがある。やめられなくなってしまう、そう聞くとタバコはこわいなと思いました。「やめられない、やめたい、けど、やってしまう」そんなきもちも私にもあります。先生は「タバコは毒のかんづめ」といっていました。喫煙防止教室をやっというよかったと私は思いました。私がいつかやってしまったら、「どうしよう」とも思いました。やればやるほどくせになる、くせになっているからやめられなくなる。そんな言葉が自分のあたまの中にあります。タバコをぜっ対にしない、すすめられてもぜっ対にしないと思いました。

小学 5 年生

タバコについて学習して、知らなかったことや、タバコをすってどんな害があるのかをいっぱい知れました。最初は、そこまで体に悪くないと思っていたけど、はいのがんになったり、じゅみょうが短くなったり、指などがえ死したり、と体にいろいろな害があることを知りタバコは、すわないでおこうと思いました。他にも、血流が悪くなったり、走りにくくなったり、タバコは、きけんで体に悪いんだなと思い、とても勉強になりました。そして、昔と今では、タバコをすう人も減っているんだなと思いました。そして、これからも、私はタバコをすわないでおこうと思いました。とても、分かりやすく、勉強になりました。ありがとうございました。

小学 5 年生

わたしは、タバコは、体にわるいことは、していましたが、はいがあそこまで、黒くなったりするのは、はじめてでした。はいが、黒くなると、はいがんになってしまったりと、タバコをすっていいことはおこりません。なのに、なぜ、すうのかなと思いました。ストレスかいしょうになる、かっこいいなどあり、いい気持ちになるかもしれないけど、体の中は、おびえています。とくにはい。はいは、黒くなるほど、はいは悲しんでいます。自分の体は、自分で守り、タバコをすうときは、必ず体にえいきょうをあたえているかなど、調べてもいいかもしれませんね。わたしも大人になったら、はいが黒くなり、はいがんになるなどを、勉強ができたので、自分の体は自分で守りたいと思います。わたしは大人になったらタバコは、ぜったいにすわないときめています。

小学 5 年生

タバコには、体に悪い成分がたくさん入っていることを知りました。例えば、タバコをすってはいけない年れいのおかげから、タバコをすっていたら成長がしにくいということ、また、タバコ1つだけだからと思わない方がいいと言うことが分かりました。たばこは 1 回すうとやめられなくなるからです。他にも、タバコをすったら自分だけでなく、他の人にも、すいたくなくても、タバコからでるけむりをすってしまうという悪いえいきょうがあることを知りました。これらを知り、私はタバコをすってはいけない年れいの際に、友達からさそわれても絶対にすわないし、すすめていた友達にも、やめるように、いおうと思いました。また、大人になってもこの授業を思い出し、タバコをすうことはやめるべきなのか、どうかを考えていきたいと思いました。なので、この授業が聞けてよかったと思いました。

小学 5 年生

タバコをすっている人に近よらないようにする。タバコをすっている人は、はいがどうなっているのか、知らないで、すっているかもしれないからなるべく注意しようと思った。タバコはきけんとわかりました。タバコをすっていると、体のどこかが病気になって、亡くなる人もいたり、あぶないことしかないから、ふざけてすったり、かっこつけようと、すう人が、病気になってしまうから、注意して、少しでもタバコをすう人をなくして、タバコで亡くなる人を減らしたいと思った。ぼくのおばあちゃんが、すっているのでやめたほうがいいよ、と言ってあげようと思いました。

小学 5 年生

タバコのをする前は、少し害があるだけだと思っていたけれど、喫煙防止の授業をして、タバコは自分だけでなく、周囲の人にも害があり、肺が黒くなったり、がんになったりしてしまうことが知れました。なので、大人になってもぜったいにたばこはすいたくないと思いました。しかも、たばこをすうと、息が続かなくなり、体力もなくなってくるということも言っていたし、たばこは、すぐやめられないから、一度すってしまうといぞんして、ずっとたばこをすって、たばこがなかったらいらいらする。そんな人にはなりたくないの、たばこは 1 本もすいたくないと思いました。あと、たばこ

の成分や、たばこをやめるために協力してくれる病院もあるということを知ることができました。

小学 5年生

タバコは自分の体にも、ほかの人の体にもわるいと思うから、ぜったいに、すいたくないなと思いました。わたしのおじいちゃんも、タバコをすって、はいがんになって、今は、やめているけど前はすごくすっていました。おじいちゃんがタバコをすっているとき、くさかったし、いやだったけど、今はタバコをすうのをやめてくれてよかったです。タバコをすうと足がくさったり、がんになったりするのですごく、こわいなと思いました。足がくさると足首からきつてしまわないといけなくて、こわいなと思いました。タバコを20年すって、20年すうのをやめても、タバコからのあくえいきょうがあるので、タバコの力はすごいなと思いました。これから私の身の回りの人がすっていたら、やさしくきんえんをおうえんしようと思いました。

小学 5年生

タバコは、子供にも、大人にも大きな被害をあたえるおそろしいものだを知ることができました。タバコをすう人は、私の家にもいます。電子たばこですが、きけんなのでやめるのを、すすめようと思うことができました。この授業でならったように、きびしく、きつえんをお願いするのではなく、「やさしく、ほめるようにすると、いつかはやめてくれる」ということを勉強できたので、今後も実行してみようと考えました。タバコはすう人にも、周りの人にも悪いものだ、画像などを見ながらも、思うことができました。私は、この授業を受けて、20歳以後になっても、タバコをすわないでいようと決心しました。今日は本当にありがとうございました。

小学 5年生

タバコには、体への害の与える成分があると知りました。しょうらい、ぜったいにタバコをすわないように、しようと思いました。害があるなら、すわなければいいのに・・・と思う面もありましたが、きびしく言わず、すわないようにと、応えんしてあげることが必要だと感じました。それでもすうなら、周囲の人への被害を考え、適切な場所ですうようにしてほしいと思います。20歳以下の人がタバコをすえないのは、害があるからなんだと知りました。

小学 5年生

たばこをすうと、体にどんな悪いえいきょうがあるということや、たばこを1回すってしまうと、やめられなくなると知りました。たばこには、有害な薬物がたくさんはっていると知り、おどろいたのと同時に、薬物がたくさんはっているのに、どうして普通に生活することができるのかと、ぎもんに思いました。私のお父さんがどくしんするとき、たばこをすっていたとききましたが、最近では、電子たばこにきりかえました。たばこより電子たばこの方が、まだ全然ましだと思い、少し安心していたところもあったのですが、この授業を受けて、たばこも電子たばこも同じようなものだを知り、電子たばこもやめられるよ、お父さんをおうえんしたいと思いました。

小学 5年生

タバコが、とても体にわるいことをしれました。害がたくさんあると知れたので、おとなになってもすいたくないなと思いました。まわりにすっている人がいたら、やさしくやめるようにつたえるし、やめられるようにおうえんしようと考えました。たばこからでるけむりはべつにまわりの人には、わるくないとおもっていたけど、タバコからでるけむりのほうが、体にわるいということがよく分かった。友だちやまわりの人にさそわれても、体に害があると知れたし、まわりの人にめいわくをかけたくないので、ぜったいにすわないでおこうと思いました。このじゅぎょうをどうして、タバコについていろいろしることができたので、ほんとうにありがとうございました。せつめいもわかりやすかったし、たばこをすわないで

いようと強くおもえるきっかけになりました。しつもん、どのぐらいの人がタバコをすっていて、やめることができましたか？タバコをすって、亡くなってしまう人はいますか？タバコについて 5 年生におしえてくれてほんとうにありがとうございました。

小学 5 年生

タバコは 1 度すってしまうとなかなかやめられなくなってしまうというのをしり、こわいなと思いました。また、授業を聞いたあとで「タバコをなぜすってしまうのかな」とぎ間に思いました。また、授業中に見せてもらった、かんに茶色い液が入っている物を見て「タバコをすうとこんなにはいが、どろどろになってしまうんだな」とあらためて思いました。他にも、タバコの中には一酸化炭素やアンモニアなどの色々な物体が入っていることを知り、「これからもタバコは絶対に吸わないようにしましょう」と思いました。授業をうける前に、アンケートにでていた「あなたは友だちからタバコをすすめられたらことわる自信がありますか」という問いに「なんとなくしかことわれないと思う」という選たくしを選びました。しかし、授業を通して「タバコは体にとっても悪いので、すすめられたら絶対にことわらなければいけない」と意見が変わりました。これからは、だれにタバコをすすめられてもことわり、タバコをすわないようにしていきたいです。

小学 5 年生

タバコは、ぜったいにすいたくないとまえから思っていたけど、このじゅぎょうをして、もっとすいたくないと思った。たばこをすうとじゅうみょうがへるのは、しっていたけど、5 分 30 秒へるのはしらなかった。おじいちゃんとお父さんがタバコをすっているから、はやくタバコをすうのをやめてほしいとすごく思いました。タバコは、がんになってしまうからタバコなんてぜったいにすいたくないと思うし、すっても自分の気持ちは、よくなると思うけど自分の体は、どんどんわるくなっていくからタバコをすっていて病気になるのはぜったいにいやだからすいたくないと思いました。このじゅぎょうをしてほんとうによかったなと思いました。このじゅぎょうをしてなおさらにすいたくなくなった。タバコをすって、こうかいしてもおそいからタバコはぜったいすわないときめました。友達からさそわれてもぜったいにことわらうってことをきめました。このじゅぎょうをしてタバコについてたくさんまなべたし、すわないということを決めました。

小学 5 年生

前までママとパパがタバコをすっていたけど、もうやめてて良かったなと思いました。タバコをすうだけで寿命が 5 分 30 秒もちぢまると聞いてびっくりしました。わたしは友達にタバコをすすめられてもすわないと思いました。理由は、この授業をしてタバコの悪さを知って、もとからすすめられてもすわないつもりだったけどもっとすう気がなくなったので、これから成人してもすわないと思いました。タバコはすいすぎると病気になるとおもっていて、もちろん病気になるけど、その病気以外にもしんどくなったり頭がはたらかないようになると聞いたのでおどろきました。タバコは体に悪いのに高いしメリットがないのでお金の無だだと思いました。しかもタバコのけむりにも 700 種類の体に悪い物がはいっているそうなので、あまりけむりをすわないようにしたいです。タバコをすう人はやめられないと分かっているけど自分以外に、周りの人も害があるから上から目線じゃないけどあきらめないでタバコをやめてもらいたいなと思いました。

小学 5 年生

私のパパはタバコをすっています。ずっと「やめてほしいな」という気持ちがありましたが、なかなかいえませんでした。ですが今回の授業で「絶対やめてほしい」という気持ちができるようになりました。それはタバコには 200 種類の悪い毒が入っていることや、1 本すうごとに 5 分 30 秒生きられる時間がへることなどです。その他にも、タバコをすうと肺の色がだんだん茶色になったり、病気にもかかるリスクが高まることもわかりました。前からも私は「タバコはすわない」と決め

ていました。この授業で絶対にすわないし、友達からさそわれてもことわる、と決心しました。なのでパパに言いたいです。だけど、タバコをやめるとストレスがたまるし、なかなかやめられないという事を聞きました。このことをママに相談しました。「パパにタバコをやめてほしい」といっていいかなと言いました。だけどママは、元々タバコをすっていたから「簡単にはやめられない」し、「何回も言っているから、言っても意味がないと思う」と言われました。そして私はタバコをやめる・やめないはパパにまかせて、タバコのおそろしさだけは伝えたいと思いました。本当にタバコは体に悪いということが分かりました。

小学 6 年生

ぼくはタバコについて学習してタバコは体にすごく悪いことは知っていましたが、1 本吸うだけで体にすごい悪いものだと知りました。ぼくは病気などになりたくないの、ぜったいに吸いたくないし、ママとパパが吸っているの、それに、長生きしてほしいの、何がなんでも、やめさせたいと思いました。タバコはすごく体に悪いし、この世にある意味がすごく気になりました。死にもつながるので本当にいやです。さそわれても、ぜったいに吸わないでぜったいに無理とことわります。

小学 6 年生

今日のタバコの話を書き、これから、タバコはすわないようにしようと思いました。この話の中で 1 番びっくりしたのは、タバコを吸っている人の肺にびっくりしました。タバコには害があるのは知っていたけど、これだけ害があるとは知りませんでした。タバコには有害な物質は少しだけだと思っていたけど、有害な物質は 200 種類も、あるときいて、びっくりしました。昔は、タバコをすうのがかっこいいといわれていたけど、タバコをすって、タバコの有害物質で死んだら、かっこ悪いと思いました。この話を聞いて、あらためてタバコは絶対にすわないようにしようと思いました。

小学 6 年生

タバコが健康に害をもたらすということは分かりきったことであるが、タバコ税が日本の財政にとって貴重な財源になってしまっているというこの国の仕組みがおかしいと今日の学びの中で再度、強く感じました。現在の日本は、喫煙率が低くなり、良い傾向だと思えます。喫煙できる環境も限られてきている、、、だからこそ税収を求めるような、この制度の改めをしていかなければ、ならないのではないかと。疑問を抱いたまま今日の講義を終えました。これから日本の成長を期待したいと思います。本日はありがとうございました

小学 6 年生

今日の喫煙教室をうけてすごくよかったと思いました。ぼくは母、父 2 人ともタバコを吸っているの、今日なら、たよな言いかたで注意してあげればな、と思いました。タバコすった後 45 分もニコチンが出るときいたときはおどきました。タバコをやめる方法が思っていたよりたくさんあっておどきました。自分のおやにもその方法をおしえてあげたいと思いました。一番おどろいたのは、タバコをすうだけで、すごくたくさんの、病気にかかるかのうせいがあるということにすごくおどきました。20 歳になってもタバコをすわないようにこころがけたいです

小学 6 年生

私は家族の人ではありませんが、吸っている人が身の回りにいます。ときどきそのタバコのけむりをすってしまうことがあり知りたいと思っていました。そこで先生がきてくださり、初めて知ったことがたくさんありました。なので、身の周りで吸っている人がいたら、やめる方法をおしえたいです。

小学 6 年生

タバコは一度すってしまうと、やめられなくなり、色々な害があることが分かった。タバコをすいすぎた人も言っていたように、こうかいすることが分かりました。友達がせんぱいにさそわれても、ことわるようにしたいです。ぼくは自分にも、害があるし、まわりにもめいわくをかけるから、すわないようにしたいです。

小学 6 年生

私は、今日タバコのデメリットについて、たくさん学んでお父さんとかに、タバコをやめた方がいいよ、とかいいたいきもちが大きくなりました。なぜなら、お父さんとか、タバコをすっていて、タバコで病気になってなくなってほしくないし、タバコをすっていて、メリットがないということがわかったからです。ほかにも、すっていて、そのけむりでも、ほかの人にめいわくをかけることもあるから、ほかの人にもめいわくをかけたくないからです。

小学 6 年生

タバコをすってはいけないと分かった。タバコをすうとお金がかかるし、ふけてみえる。さらに病気になるリスクもある。すって良いことはないし、まわりに迷わくをかける。私は友達からさそわれても、すわずに友達にタバコをやめることをおすすめします。他人の人生をこわす、受動喫煙も生じる。受動喫煙で年 15000 人以上が亡くなっている事に驚いた。お金を大切に、自分の命を長くするためにも、私はタバコをすわないでおこうと思った。

小学 6 年生

自分でわかっていたと思っていましたが、教えてもらい、あらためて、やはり体に悪えいきょうなんだと分かりました。とてもわかりやすかったです。自分が大人になってもタバコはぜったいにすわないでおこうと決めました。そして、長生きできるし、老けを予防できるのは、とてもうれしいです。家族にも、家に帰ってから話しました。みんな、これからもタバコはぜったいにすわないと言っていました。禁煙外来と言うものがあつたのは、すこしおどろきました。肺に穴が空いたりするのが、こわいので、これからもぜったいにすいません。きのうは、わかりやすく教えてもらい、ありがとうございました。

小学 6 年生

昨日はありがとうございました。タバコは体に悪くて危険なものなんだなと思いました。タバコを吸って、メリットは何もないのにタバコを吸ってしまうのは不思議だなと思いました。ニコチンという成分はすごく怖いものだなと思いました。私の親せきがタバコを吸っている時に倒れて救急車に運ばれたことがありました。それでもタバコを吸い続けているので、すごく不安です。なので昨日学んだことをやさしく教えてあげたいなと思います。

小学 6 年生

タバコは自分の人生を変える物で、とても体に悪い事がわかった。もし、身のまわりの人がタバコをすっていたら優しくタバコの事をおしえてみようと思いました。タバコをすってしまうとなかなかやめられないのがこわいと思った。タバコはびょう気をおこすから、大人になってもぜったいにタバコをすいたくないと思いました。タバコのけむりみたいなのでも、なにか害がでるからけむりにもちゅういをしゃなあぶないんだなと思いました。

小学 6 年生

元々、健康な体がタバコで体をこわしていくというのを見て、自分はすわないでおこうと思いました。タバコをすっ

ている人の肺と、すっていない人の肺を見比べたら、すっている人の肺は黒かったけど、すっていない人の肺は、きれいでした。6年生になって、タバコの事を知って、大人になったら役に立つと思いました。禁煙をやさしく伝えたいと思いました。

小学 6年生

外にきつえん所があるちゅうしゃ場を見たことがあり、その前を通るとくさいにおいがして、たまに、たばこのけむりがもあもあしているときもあって、いやだなと思った経験があります。だからその経験をふまえてきつえん防止教室に出席して、たばこをすうと他の人にも害があることが分かりました。いま家族はだれもたばこをすっていないけど、しんせきのおじいちゃんすっているので、たばこは自分だけでなく、他の人にも害があることを教えてあげたいと思いました。

小学 6年生

私は前まではタバコはそんなに体に悪いものではないと思っていました。ですが、喫煙防止教室でタバコはとても体に悪いことを知りました。タバコをすうと余命が10年短くなってしまうことや、歯と歯ぐきが変色してしまったり、多くの病気にかかってしまうということを知りました。もし、友達がたばこをすっていたらやさしく、たばこの害を教えてあげたいと教わりました。

小学 6年生

タバコについてはそんなにくわしくもないから、よく学べて、タバコはこんなにすってはいけない、体にとっても悪いということが、とても、よくわかれてよかったなと思いました。親は私や姉が何を言ってもタバコはやめないから、タバコについて学習したことを親にタバコは悪いものだとかを話して、できるかぎり、早くタバコはやめてほしいなと思いました。でも親に何を言っても、おじいちゃんがタバコを何年もすっていても何も体に害はなかったから、だいじょうぶといい、本当に、やめる気が1つもないので、かんぜんに、やめろと言わないけれど、せめて1日のすう量をへらしてほしいので、すう量を少しでもへらしてくれるまで、これから、ずっと言い続けよう、と思いました。私も少しかっこいいなと思っていたけど、毒の缶詰と言うことをして、かっこよくないなと思いました。

小学 6年生

ぼくは、これまでタバコをすわずに生きていたから一度すってみたいなど、思っていました。しかし、タバコについて学習してタバコのおそろしさが分かってすうのをやめようと思いました。ほかにもタバコのいけない物やそれによって起きる病気、病気にかかる場所を教えてくれてありがとうございます。ぼくがさそわれた時はしっかり断って健康に生きようと思います。お父さんやおじいちゃんにできるだけやめるようお願いをして、外でやってもらおうと思います。タバコをすってはいけない事を教えてくれてありがとうございました。

小学 6年生

昨日は、タバコについての講演をしてくれて、ありがとうございました。タバコは、吸っている人だけではなく、近くにいてる人にも副流えんというのを吸っているのが、びっくりしました。私のおじいちゃんもタバコを吸っているので「お金はかかるよ」とか「健康に悪いよ」とか「毒の缶詰だよ」とやさしく教えてあげようと思いました。タバコを吸っている家族に「長生きしてほしいから、タバコを吸うのはやめて！！」といたいです。

小学 6 年生

私は、今回タバコについて教えていただいて分かったことは、タバコはとても健康にわるいということです。体に害もある成分がたくさんはっていて、一度でもすってしまうと急にはやめられなくなってしまうので、私は、しょう来タバコはすわないときめました。理由は、1 日何箱もすってしまうと、体に悪いし、出費もたいへんだからです。本人がすっているけむりと先から出ているけむりの名前も知れました。なにより、自分の祖父がタバコをすっているの、タバコ先から出ているけむりを自分もすってしまわないようにしていたことが正解なのがびっくりしました。今回はありがとうございました。すごく勉強になりました。

小学 6 年生

私は、おじいちゃんがたばこをすっているの、「おいしいのかな」と思っていたけど、今回の授業でたばこは、おいしくない上に、とても苦しいがんになったり、肺がぼろぼろになったり、足がくさってしまうかもしれないと、分かりました。それにすっている人だけじゃなくて、すっている人の周りの人にも害があると知ったので、また家族とたばこについて話し合ってみたいなと思いました。

小学 6 年生

タバコは、昔から、体に悪いと思っていたけど、足の色まで変って、足をせつだんまでのことにも、しなくてはいけないことは知らなかったの、学習してよかったと思いました。自分の近くにいる人がタバコをすっていたら、長生きしてほしいから、やめてほしいと思います。もし、その人がやめられなかったら、禁煙ができるように、いっしょにタバコをやめられる方法をさがしたいです。

小学 6 年生

たばこは体に悪いし、やめようと思ってもやめられないと聞いておそろしいなと思いました。指がくさっている画像を見て、切断するしかないんだと思ったし、最悪義足になるほど悪いとは、思っていなかったの怖いなと思いました。たばこを吸ってもいいことは一つもなくて、悪いことしかないの大人になっても吸わないようにし、まわりに吸っている人がいたら止められるようにしようと思いました。

小学 6 年生

学習する前は、少しすってみたいという気があったけど、学習していくうちに、たばこはとってもこわいもの知り、ぜったいにすいたいとおもわなくなりました。また、タバコはナス科のしょくぶつからできていて、ニコチンというせいぶんのせいで、やめられなくなってしまうのを、してとてもびっくりしました。禁煙するためのびょういんなどもあるそうなので、タバコをすっている家族にすすめてみようと思いました。

小学 6 年生

- ・タバコは、とても体にわるいことを知りました。
- ・「タバコをすおう！」とさそわれても、ことわる自信ができました。
- ・タバコすっただけで、顔がふけてみえる、歯がきたなくなる、とける、はだあれをすることがわかりました。
- ・お父さんがタバコをすっていて、前はきつく「タバコやめなよ」と言っしまい、おこられて、今もつづいています。家に帰ったらやさしい口調でタバコをやめることを言おうと思いました。(ちゃんとタバコをすったら、どんなことになるかもいいです。)
- ・最初はタバコをすっても、そんなに害はないだろうと思っていました。じゅぎょうを受けて、タバコをすっては、ぜった

いダメなことをしました。

・タバコについておしえてくださり、ありがとうございました。

小学 6 年生

私の周りには今タバコをすっている人はいないけど、父は私が生まれる前にタバコをすっていて、やめるのに時間がかかったといっていて、この授業を受けてタバコをやめる難しさがさらにわかりました。タバコをすうと、肺ガンになることは知っていましたが、歯にも影響があることは、知らなかったです。この授業を受ける前は大人になったらタバコをすってみたいと思っていましたが、1 本すうごとに寿命が短くなっていくのがこわいし、とてもお金がかかるし、周りの人や家族にもめいわくがかかるので、タバコをすうのをやめたいと思いました。今日はとても貴重な体験をさせていただきありがとうございました。今日習ったことを心に刻み人生を歩んでいきたいと思っています。2 時間にわたりどうもありがとうございました。

小学 6 年生

タバコについて、色々教えてください、ありがとうございました。1 年に 1 回原爆が落とされているくらいタバコで亡くなった人が、いるというのを聞いて、すごくおどろきました。タバコは、肺とか脳とかに悪いのは少し知っていたけど歯や歯ぐきとかにも悪いことを初めて知りました。写真を見せてくれましたが、あんなふうにならないように、タバコは吸わないようにしたいです。先生が学生の時に 90%以上の方が、タバコをすっていると聞いて、すごくおどろきました。最近では、20%とも聞きましたが、10 人に 2 人だと、まだ多いなと思いました。今日はタバコについて話を聞いて、タバコはすごく体に悪えいきょうで、吸わない方が良く分かりました。だから友達とかにさそわれてもぜったいに吸わないようにがんばります。そして、ダメだと教えてあげられる人にもなりたいと思います。

小学 6 年生

車の本の 1 ページ目からタバコのことが書かれていて、大きな文字で良い感じにかいているのに、小さな文字で悪いことをかかれていたのが、びっくりしました。タバコをすった人が歯ぐきが黒くなったり、歯がなくなったりして、自分もすいたくないと思いました。タバコをすった後のけむりにアンモニアが、約 50%くらいふくまれていたのが、すごく悪い物だと改めて悪いものだと思います。タバコを 13 才からすっていた人が、ふつうの姿から、めちゃくちゃ細くなっていて、亡くなる前に立っている姿を見て、タバコをすいたくないと思いました。タバコは、とくに肺とかかなと思っていたけど、ほぼ全体に悪くなるのが分かりました。子どものときから「すいたい」と思わなかったら、おとなの時はあまりすいたいと思わないことが、ビックリしました。けっこんして、男性がすっていたら女性の方まで悪い害がいくのが、かわいそうだと思います。これからも、オススメさられても断られる人になりたいと思いました。

小学 6 年生

きつえん防止教室で分かったことは、タバコは簡単にやめられると思っていたけど、ニコチンいぞんしょうによって、やめられなくなることが知りました。そして受動きつえんによって、害が出て死亡してしまうことが分かって、タバコはすう人以外にも被害があり、とても体に悪いことが分かりました。私はタバコを友達などに、すすめられても、絶対にしないとしました。

小学 6 年生

今日、タバコについて学び、タバコは有害で 1 回すうだけでもいぞんしてしまうことが分かりました。そのことから、私は友達や年上の人に「いっしょにすう？」などと聞かれても、ことわる方法を考えておこうと思いました。大人になっ

てもいぞんしないようにタバコはすわず、少しでもガンにならないようにして、健康に長生きできるように、努力しようと思います。

小学 6 年生

たばこは一度吸うとやめられなくなってしまうことが分かったので、たばこは成人しても買わないようにしようと思いました。そして、周りに吸っている人がいたら、やめてもらえるよう努力してほしいと思います。このことから、たばこは吸わず、周りからもらわず、健康な毎日を送っていきたいです。

小学 6 年生

最初、タバコ吸っても「1 本ぐらい」なら、すぐにやめられるし、体にあまり害はないと思っていました。でも「1 本ぐらい」という考えですってしまうだけで、やめられなくなり、体に悪えいきょうをおよぼしてしまうと知りました。私の通学路では、タバコを吸っている大人の人が毎日 1 人ぐらいいます。横を通るたびに受動喫煙をしていたと思うとこわくなりました。今日の授業で 1 番おどろいたのは、「1 人は喫煙、もう 1 人は非喫煙の双子の姉妹」の写真です。喫煙で老けてしまうことは知っていたけど、これほどとは思いませんでした。お父さんは 1、2 年前まではタバコを吸っていたけど、吸わなくなったのですが、1 度吸っただけでも、やめられなくなると教えてもらったので、やめられなくなっている人がいたら、禁煙に協力したいです。もし、「タバコを吸ってみやん？」と言われても断れるようになりたいと思います。これからは、今日、習ったことを、心に刻んで、タバコについて正しい知識を学び、広めていきたいです。

小学 6 年生

タバコは、命にも関わる、どくのかんづめということ、初めて知りました。タバコを吸っている、おじいちゃんには、やさしく、タバコを吸うとあぶないよと注意しようと思いました。中学に行って、もし、タバコをすすめられたらぜつたいに断られるようにしておきたいです。また、大人になった時は、タバコには手を出さずに、できるだけ長生きできるようにしたいです。

小学 6 年生

私は、今回、タバコの学習をして、思ったことがあります。それは、私のお父さんがタバコをすっているので、やめたほうがいとせつとくすることです。タバコをすうことで、体に害があるとわかったからです。他にも、電子タバコも受動喫煙に生じますとプリントに書いていたので、はじめて知ることがたくさんありました。タバコをすっている人、すっていない人との体の害のさが、はげしいこともわかりました。タバコは病気だけじゃないともわかりました。息がつづかなくなったり、しんどくなったりするとわかり、お父さんにもやめてもらいたいと思いました。お父さんだけでなくタバコをすっている人全員にやめてもらいたいと思いました。タバコは、体に悪いし、お金だっかかる、たくさんのことを教えていただいて、とても感謝しています。教えていただいたことを家族と話して、お父さんにもやめてもらえるようにしたいです。教えていただいたことをふまえて、タバコのことをインターネットで調べたいと思っています。お話を聞いたことやプリントを家族に話したり、見せたりしたいと思っています。そして、世界中でタバコをすっている人がすこしでもすくなくなっていくことを願っています。たくさんのことを教えていただいて、ほんとうに感謝しています。プリントもお話もとてもわかりやすかったです。ありがとうございました。

小学 6 年生

今回の授業で、タバコはとてもきけんだなと思いました。なぜかという、1 回すっただけでも、やめられなくなったり、体の中でも害が起こってしまうなど、さまざまな害があると知ったからです。この他にも、電子タバコや加熱式タバ

コも、やっぱり有害なんだと言うふうに思いました。私の家族も、電子タバコを使っています。心の中では、やめてほしいです。遊べん地に行く時も、たばこを吸いにくいから、みんなそろって遊ぶためには難しいです。やさしくアドバイスするたび、後もう少して、やめるよ、などと言われるのです。他にも、受動きつえんは、自分は吸っていなかったとしても、がんやいろいろな病気になりやすくなってしまったりして、大変だなと思います。だれかに、たばこをすすめられても、ことわろうと思いました。これからも、ふくめて、私は吸わないでいたいです。

小学 6 年生

電子タバコや加熱式タバコも有害なことが分かりました。タバコは、肺や、脳や、心臓などに害をあたえ、精神が安定しないことがとてもおそろしいことです。いぞんするぐらいタバコはあぶないことで、タバコを吸い続けると余命が平均的に 10 年も短くなることが分かりました。タバコは、空気にも広がり、他人にも、ひがいをあたえ、人々が多くの病気にかかり、苦しい思いをして過ごすことが最もおそろしいと思いました。これまで、タバコについて聞いてきたことで、一番きけんだと確信しました。私は幼いころから、「タバコはだいじょうぶ」だと思っていました。ですが、保健の授業を聞いてから「タバコはあぶない！！」と学びました。他にも、他人にタバコをすすめられたら、絶対に断ることを心にきざみました。これから、何があるか分からないので、自分の将来は、自分自身で気をつけようと思いました。タバコについて、きけんなことなど、教えてくださり、本当にありがとうございました。

小学 6 年生

タバコの事について思った事は、まず 1 回始めてしまったら、おわりがみえないんだとか、おかねもめっちゃかかるから、すわなかったら、そのお金で車かえるだろうなって思いました。たばこのせいで、亡くなる人が思っているよりいて、びっくりしました。吸ってる人はいいんだろうけど、すってない人も病気になったりして、かわいそうだなって思いました。こうきしんにまけてしまう、というのがあるそうだけど、もしその年が、小学生、中学生、高校生とか、みせい年だとしたら、はんざいになる可能性もあるから、自分はぜったいにすわなって、きめているけど、もしこうきしんがあったとしても、ぜったいに吸わないでおきます。話を聞いて、はいがボロボロになったり、歯がとか、自分の体がきずついていくのを見て、吸ったらこうなるのかなって思うと悲しいなと思いました。ふた子の女の子のがぞうは、同い年なはずなのに、左の人の方が年をとったようにみえて、タバコだけで 20 年の長生きも、かわってしまっていて、ヤバイなって思いました。こわい人にさそわれてもぜったいに吸わないように断ります。

小学 6 年生

タバコを吸うと体に害ができることがわかりました。6 年生ぐらいでタバコを吸うとガンになる確率が、大人より高いことが分かりました。私の親はガンになりやすいからと言って、吸っていないので、私も大人になったらぜったいに吸わないようにしようと思いました。歯ぐきの病気にもなりやすいと知りました。女性も特に気をつけないといけないことがわかりました。吸っている人が周りにいたら禁煙の応援をしたいと思いました。これからも気をつけていきたいです。死亡率も多くなってきたので、タバコを吸わないように心がけてほしいです。タバコについての学習をして、たくさんタバコには、きけんなものがあるのだと分かりました。家族にもの、この授業をしたことを言って、もっと吸いたくないと思ってほしいです。私もたくさんの人にタバコを吸わないで、と言えるようにがんばりたいです。

小学 6 年生

この授業をとおして知らなかったことが色々知ることができました。私のお父さんも昔は吸っていました。その時、私は吸うのをやめてほしいと思ったので、体に悪いからやめてほしいと伝えました。お父さんはその後、すぐやめられました。今回の授業をどうして、やめられない人も多くいることが、わかりました。私は、吸っている人を見ると吸う

意味あるの？何がかっこいいの？本当にストレスはっさんになるのかな？早くタバコやめてよ、など思っていました。だけど、やめられないから、吸う、じゃなくて、吸いたいけどガマンする日をつくったりしていくと、やめられると思いました。今日、学んだことを忘れず、これから大人になってもタバコを吸わないように気をつけたいと思いました。また、家族、友達など吸っていたら、やめたほうがいいんじゃない？など、ちゃんと伝えようと思いました。

小学 6 年生

自分は、今までタバコで肺が悪くなることは知っていたけど、それ以外の所も悪くなると分かりました。そして、タバコは自分(吸ってる人)にだけ害が出るんじゃないかと、周りの人にも害があると知って、「お金をはらってまで体を悪くし、さらに周りまで害が出るとなると、本当にタバコを吸う意味やメリットってあるのかな？」と考えてしまいました。僕の身近な人にも喫煙者がいるので、今回の教えてもらったことを必死に伝えて、なんとかやめさせるように優しく言ってあげたいと思いました。また、タバコは体だけじゃなくて、その火で火事や他人のめいわくになるので、本当に、もし吸うのであれば、本当に注意していきたいと思いました。

小学 6 年生

ぼくは、この授業でぼくは元々タバコは、人に害があるとは、思っていたけど、ぼくが思っている以上にタバコは、人間に害があり、がんなどをすぐに引きよせて、すぐ死なせようとしたり、まだまだ若い人が老いたように見えたり、しわが目だったして、若いのにふけたような姿にさせたり、人間には害や、いやなことしかない、極悪ひどうな人がつくったような、極悪ひどうな棒じょうの物体だったということを知ったので、しょうらいは、何があっても、タバコは、ぜったいにすわないようにしたいです。

小学 6 年生

タバコのおいがもともと苦手だったので、タバコはやらないと思っていたから、さらに今日の授業を聞いて、もっとやりたくないと思いました。知り合いの人で、タバコを吸っている人がいて、どうして「やめたい」と言っているのに、やめないんだろうと思っていたけど、今日、ニコチンという物質があるからなんだと分かりました。タバコを吸っている人と吸っていない人の肺を見たとき、吸っていない人は、きれいな肺で、吸っている人は肺がまっ黒で、タバコを吸ったら本当にまっ黒になってしまうのかなと疑問に思いました。副流えんが一番怖いなと思いました。自分が大人になって、赤ちゃんが産まれたとき、もし副流えんで赤ちゃんが死んでしまったら、いやだな～と思いました。もしタバコをやめられない人がいたら、「がんぼって」とやさしく声をかけてあげたいなと思いました。

小学 6 年生

このような授業を受けてタバコはダメだなと思います。あらためてタバコはこわいなと、思いました。タバコをすったら肺がよごれて呼吸困難になったりすることが、分かりました。タバコ一箱でまんが一冊かえるとしたら、とてもタバコは高いなと思いました。タバコだけで、2200 万円もするなら、自分なら家を買うなと思います。親指が黒くなっているのを見て、とてもこわくなりました。タバコをすっている人とすっていない人の差がとてもすごかったです。ぼくは大人になってもタバコはすわないようにしようと思います。こんな授業は大切だなと思いました。

小学 6 年生

タバコのことについて、くわしく教えてくれてとても勉強になりました。もともとタバコは体に悪い害があることは知っていたけど、死亡率が上がったり、足がくさってしまったりということは、知らなかったので、よく知れてよかったです。タバコのことについてわかりやすい写真や動画を見せてくれて、とてもよくわかりました。タバコの中に入っている「ニ

ニコチン」というものだけで、人の心、体全体をかえてしまう力があるなんて、とてもびっくりしました。タバコをかうだけでお金は最高で約 2200 万円もいくなんでびっくりしました。たった 1 本を「大丈夫」だと思ってかっても、その 1 本が 2200 万円をつかうようになるかもしれないと思いました。タバコは、とても体に害があり、すうともう、やめられないということがわかり、将来タバコをすいたいと思っても、このことを思い出しけんこうに気をつけていきたいです。

小学 6 年生

タバコを吸うことで体に害があることは知っていたけど思っていたより、体のいろいろなところに害があつて、タバコを吸わない人よりも亡くなったり、がんになる確率が高くなったりするんだと分かりました。おどろいたのはタバコを吸っている人と吸っていない人の肺の色の差です。吸っていない人はきれいな色をしていて、吸っている人は黒くなっていました。それを見てタバコは吸わない方がいいと思いました。また、なぜタバコを吸うと体によくないかというのもわかりました。タバコにはたくさんの体に悪いものがふくまれている、それががんになるきっかけになったり、せきがでたりすることを知りました。そして、タバコを吸っている人の近くにいるだけで、他の人にもえいきょうがでたり、病気になったりすることもあるときいて、おどきました。他におどろいたことはタバコを吸っている人は体に害があると分かっていて吸っているということです。それをきいたとき、なぜやめないんだらうと思いました。でも簡単にはやめられないのがはいつているのがタバコで、やめようとしてもやめられないんだなと思います。私は、家族や周りの人がタバコをすっていないくて、そして、自分も絶対に吸わないでおこうと思いました。また、吸っている人や吸おうとしている人がいたら、やめておいたほうがよいと注意しようと思いました。

小学 6 年生

今回、タバコについて教えてもらい、あらためてこわいと思いました。そう思った理由は、たばこには、ニコチンという中毒性がある有がいぶっしつがあつたり、よくない成分がふくまれているというのを聞いたからです。また、タバコを吸っている人と吸っていない人の肺のちがいや、がんになるかくりつや、死亡してしまうかくりつなどがあがつてしまつたりするということをしりました。私は、おとなになつても、タバコをさそわれたりしても、ことわれるようにしたいです。なぜかという、自分がタバコをすっていると自分の肺もよごれてしまつたり、息きれ、たんが、からんでしまつたりするということをしりました。またけむりのせいでまわりの人にまで、き害がおよぶということを知りました。(副流えん)タバコには 2000 種類、害があるとしました。今回、タバコについて教えてもらつて、一番びっくりしたことは、自分が吸うことでまわりの人にまで、被害がでるということです。なので、わたしは絶対に吸いたくないと思いました。このようなことをしつたので、さそわれてもことわれるようにしときます。ありがとうございました。

小学 6 年生

今日は、ありがとうございました！

お父さんや、おじいちゃん、おばあちゃんがたばこを吸つていのですこしでも、たばこを減らすように言つたり、すこしずつ、やめてもらうように言いたいです！

たばこは、とても体に悪いので私だけでも、たばこを吸わないようにしたいです！

もし、たばこを吸つてしまつと、やめたくても、やめられないので吸わないようにたばこの悪さを覚えておきたいです！！たばこは、お金が、かかつてしまつたり、依存になる確率が高いので、その2つだけでも覚えておきます。私のお父さんは、やさしく禁煙のお願いをすると、分かつた、言つてくれなさそうなので、きびしく、たばこの害をたくさん教えてあげたいです！！友だちや周りの人に、たばこを、すすめられても、絶対に断ることができるように、友だちや周りの人にも、たばこの害を伝えて、私たち、たばこをすすめないようにします。たばこを吸つて、がんになつたり、心臓病、肺の病気になる可能性が高まるので、(はやく死んでしまつ)たばこを吸わずに長生きをしたいです！いろ

んな人に、たばこの害や、お金をたくさん使ってしまうことをはっきり、覚えてもらいたいと、この授業を聞いて思いました。私たちに、いろいろ教えてくれて、ありがとうございました。

小学 6 年生

タバコには、ニコチンが入っている。1 回使用するだけでもニコチン中毒になって、なかなかやめられなくなる。お金がかかる。(50 年で 2000 万? ほど) がん、心臓病、肺の病気、脳そっちゅう、歯ぐきの病気、じゅみょうが縮む。今日は、タバコの害、禁煙のしかた、受動きつえん、主流えん、副流えんについて教えてもらって、タバコは薬物。タバコの中には有害物質が 4250 種類程、入っている、こわい、自分が大人になったらぜったいにすわす、家族や友だちがすっていたら、禁煙してねとやさしく応援したい。主流えんとは、すっている人の中に入って行くけむりで副流えんとは、タバコの外から出ているけむりだとわかりました。自分は、母に、「タバコのけむりをすわないように、タバコをすっている人の近くにいかないでね」と言われたことがあります。それは、受動きつえんにより病気にならないようにしてくれていたと、わかりました。自分が大人になったら、母みたいにタバコのけむりに注意して、病気にならないようにしたいです。その時にタバコをすう人が、いなくなっていれば、いいんですけどね。今日はタバコについて教えていただきありがとうございました。

小学 6 年生

私は、タバコは、とても有害なものなんだなあとと思った。私のいとこのお父さんがタバコを吸っていて、私は次に会うとき「タバコはとても体に悪いものだよ」と声をかけてあげたいです。たまに、帰り道タバコを吸っている人を見かけるけど、その時はハンカチを口にあて、受動きつえんにならないようにしたいです。タバコを吸うと血がまわらなくなり、画像のとうり、おやゆびがくろくなってしまったりして、びっくりしました。タバコにつかったお金で、高級車は、かえると思いました。タバコにお金を使うのではなく、自分のためになるものを買った方がいいなと思いました。私の父は、私が 3 年生のころ、ガンにかかってしまいました。でも、タバコは吸ってなかったのに、肺がんでは、なかったけれど、もし、タバコを吸っていたら、もっと悪かったかもしれません。タバコは、とても悪いものだと改めて思いました。ありがとうございました。

中学生の皆さんの感想

中学 2 年生

たばこにはたくさんの有害物質・発がん物質があることは知っていたけど、今日の喫煙防止教室で改めて、詳しく知ることができた。自分の父が 10 代のころからタバコを吸っていて、今も吸っているの約 30 年もたばこを吸っている。がんや心臓病、脳卒中などの病気に、自分の父がなってほしくないし、受動喫煙で吸っていない人も害があると本人も分かっていると思うけど、依存症でやめたくてもやめられないんだろうなと思った。でも、医師に相談したり、禁煙を協力したりすることで、少しでも喫煙を減らせると思うから、悪者にせずいっしょにがんばりたいと思った。

中学 2 年生

喫煙防止教室に参加して、たばこを吸っていいことがないことが分かった。たばこを 1 本吸うだけでも、もうやめられないことが分かった。たばこを吸っているとカッコいいのではなくて、たばこを吸ってないほうがカッコいいことが分かった。たばこを 1 本吸うだけで、もうやめられないし、やめるにも時間がかかることもよくわかった。たばこを 1 本吸うだけでも肺が少しずつ黒く、ボロボロになってくる。死ぬ可能性だってある。たばこを吸ってカッコいいんじゃない、たばこを吸わないほうがカッコいいし、体にいい? ということが分かった。健康でいるためには、まずたばこをやめる

こと。少しずつでも、多くの人が禁煙できるようになるといい、と思った。少しでもたくさんの人が禁煙できると、たくさんの人が健康になる。健康になることで未来が広がる。だからと言って禁煙ができないが理由で友達などに「たばこ一緒に吸おうよ」などといって誘っていいわけでもない。その誘われた人は、それに反対して、「嫌だ」ときちんという。自信を持って断ったらいいと思う。その時に断ると一緒に禁煙することを頑張っておすすめるといいと思う。これからはたばこを吸っている人は禁煙を、たばこを吸っていない人は、これからも吸わないことを私は願います。

中学 2 年生

親が喫煙しているので、他人事ではないなと思ってきいていたけど、25 年たばこを吸っていた人が、亡くなったっていうのをきいて自分の親は 30 年以上吸っているなあと感じて心配になりました。自分がたばこを吸うことはないけど、親は家で吸っているので、自分にも害があると知って今日「ぞわっと」しました。親には少しずつやめてもらえるように頑張りたいです。

中学 2 年生

喫煙によって発生する肺がん、COPD、依存症状などの様々な害や、タバコの中にふくまれているニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質について知ることができた。電子タバコや加熱式たばこにも有害物質はふくまれ、タバコの三大有害物質の中でふくまれないのは一酸化炭素だけで、発がん物質もふくまれていると分かった。タバコは自分の体だけでなく、人間関係や人生そのものも壊してしまうと学んだ。誘われたタバコを断るだけでなく、もうすでに吸ってる人の禁煙にも協力できるようになりたい。

中学 3 年生

喫煙の怖さを改めて感じた。たばこを吸っている両親が少し心配だと思った。これからはたばこを吸わないように、禁煙を勧められるように心掛けることをわすれないようにしたい。

中学 3 年生

「タバコは一種の薬物です」という言葉をきいて、確かに、と思った。タバコを吸うか吸わないかというたった二つの選択肢だけど、それだけで人生が変わるということがよく分かった。自分が健康に生きるためにも、周りの人が健康に生きるためにも、タバコは絶対に吸ってはいけない、これからは絶対に吸わないと思った。また自分の周りに喫煙者がいたら、まずは優しい声かけで禁煙することを促したいなと思った。

中学 3 年生

タバコを吸うことは体に害しないと分かりました。それに、タバコを吸うことで、肺がとけたり、体がくさったり、すごく大変な病気にかかってしまうことも分かりました。画像を見せてもらってすごく怖いと思いました。将来なにがあっても絶対に吸いたくないです。また、身近な人がタバコを吸っているから、やめられるように根気よく応援してあげたいなと思いました。

中学 3 年生

タバコを吸うことはお金もかかるし、健康にも悪いため、吸わない方がいいことは知っていたけど、喫煙防止教室でタバコは有害物質をたくさんふくんでおり、そのため寿命が短くなるという事実にびっくりしました。タバコを吸うことでガンになるし、各部分でくさり始めたりし、怖い未来が待っていると分かりました。でも、それでも止められないというタバコのおそろしさを改めて感じとれました。

中学 3年生

たばこは「1本ぐらいなら大丈夫」という軽い気持ちでいると、病気になったり、いぞん症になってしまい、やめられなくなってしまうと分かりました。たばこははじめの1本がとても大切で、1本すってしまうとまたすってしまうことになるので、1本でもすわないように気をつけていきたいです。また、たばこはとても体に悪くて、悪影響なので誰かに誘われたりしても必ず断ることを大事にしていきたいです。

高校生の皆さんの感想

高校 1年生

今回の講話で、タバコはどれほど健康に悪影響を及ぼすか再確認できました。タバコは一瞬の快楽を求めて、依存して何度も吸ってしまう依存性の高い物と分かりました。また、人体にも有害なものだということが分かりました。また、人体に有害な物質が多く入り、身体的にも精神的にも危険な物だということが分かりました。喫煙をしていると老けることを初めて知って驚きました。双子の姉妹の写真で二人とも顔の造りや笑い方は似ているのに、片方の女性はシワが多く、目もたるみ、歯も黄ばんでいるのを見て、自分はいくらでもないように頑張ろうと思いました。喫煙をしているとがんになりやすいのも初めて知りました。時に咽喉がんは怖く感じました。最悪の場合、声帯を取らなければならないというのを聞いて、もう一生声を発するのが難しいと思うと切なくなりました。こんな事になりたくないで、タバコは吸いたくないです。私は元々喘息をもっていて、タバコを吸うと悪化するだろうと思っているので吸う気持ちはないです。しかし知らぬうちに受動喫煙をしてしまっているかもしれないので、注意して生活していきたいです。禁煙は愛の証というのを聞いて、大切な誰かのために自分が依存している、ものをやめられるのはとても素敵だなと思いました。この講話を聞いて良かったなと思いました。

高校 1年生

喫煙防止教室について、僕は中学生のときにも、喫煙について授業で学びましたが、そのときは、主流煙と副流煙、そして受動喫煙について学びました。他には、喫煙者や受動喫煙によって、肺炎やがんになるということも学びました。しかし、今回の喫煙防止教室により、ぜんそくやせき、中耳炎、心臓病、そして脳卒中など、肺炎やがん以外にもさまざまな病気が起きるんだと知り、驚きました。他にも驚いたことは、受動喫煙による病気により、年に15000人以上の人が亡くなっていることと、タバコ煙に含まれる化学物質や発がん性物質はタールやニコチン、一酸化炭素ぐらいなのかと思っていたら、化学物質は4700種類あり、発がん性物質は70種類もあるということでした。そして現在ではタバコを吸うことのできる場所も減ってきていることは知っていたが、タバコを吸っている人は受験できない大学や会社が増えてきているんだなと思いました。僕の家では父と祖父がタバコを吸っていますが、今回の話を聞いて、できれば、タバコを吸うのを止めてほしいなと思いました。

高校 1年生

わたしは今回の喫煙防止教室でタバコがどれだけ体に害をあたえるのか十二分に理解することができた。私の家族にはタバコを吸っている人がいて、小さい頃はやめてほしいと頼んでいたのを思い出した。父は今もタバコを吸っていて注意する気はあまりなかったけど肺の病気や脳梗塞で倒れてしまうところを想像すると怖くなってしまった。タバコのおいしさや受動喫煙に対する増悪も昔はあったが今はもう慣れて何も思わなくなっていた。でも、今回を機にまた声をかけてみようかなと思った。父の健康と家族の健康のために今回知ったことを話してみようと思う。また、時分が誰かにタバコをすすめられても私は軽いぜんそくを持っているので絶対にことわらないといけないうし、こと

われる自身がある。今は、喫煙が減ってきているように感じていて、それにともなって路上での、喫煙、ポイ捨てが増えているように思う、タバコを吸う風潮、人が減っているは確かだが吸っている人は吸っているのでタバコを吸っている人を端に追いやるのは、少しかわいそうに思ってしまう。タバコは依存性があるって簡単にやめられないのなら、環境をしっかりと整えることが大切だと思った。

高校 1年生

たばこは人の体をむしばんでいくことをあらためて知った。一度吸ってしまったら、依存性が高いので、やめにくいということを理解できた。私の母もたばこを吸っているの、たばこを吸い続けることによってもたらされる病気などを話しながら、禁煙につとめてもらおうと思う。また、母が吸うたばこの煙が小さい頃から嫌だったので、将来は自分の子どもに同じ思いをさせないように、たばこを吸わないでおこうと思う。

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2023年度も大変お忙しい中、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2023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かせ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、あきらめずトライされるように身近な喫煙者の方にお声がけいただければ幸いです。禁煙治療の詳細については、学校医、かかりつけ医にご相談ください。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もご紹介させていただいております。

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。

2024 年 6 月 1 日 那賀医師会学校医部会