

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

小学校 5年生

タバコについて学習して、タバコは体にわるいとは知っていたけど、そんなにも、体にわるいとはじめて知りませんでした。病気やがんそれ以外にもふけてみえたり、体力がおちたり、じゅみょうがみじかくなったりして、タバコをすってもいいことはまったくないと思いました。むかしはタバコを菓みたいに使っていたと言っていたけど、本当にそれをのんで元気になったり、病気がなおったりしたのかなとわたしは、思いました。わたしは絶対に大人になってもすいたくないと思いました。理由はじゅみょうがへったり、病気になったり、お金がかかるしタバコをすってもいいことはまったくないから絶対大人になってもすわないと思いました。今回の授業で、言っていた家族のだれかがすっていたり、きんじょのだれかがすっていたら、やさしくすこし注意をできたらいいと思います。だけどタバコをすっていたらかんたんにはやめられないからすこしずつ注意をできたらなと思いました。今日は、ありがとうございました。

小学校 5年生

私は、タバコについての話でタバコをすうとスポーツにもえいきょうがでるとい話がとても印象にのこりました。いままで、タバコは体に悪くて病気になりやすい、というふうに考えていたけれど、その体に悪いが、スポーツにもえいきょうをあたえるとは考えなかったので、すこしおどろきました。体に悪い(息が続かなくなる)からたしかにスポーツ等はしにくくなる。すぐに気づけそうで意外に気づけなかったから、タバコをすっている人も、こんなふうにあくなく考えずにタバコをすっているのかなと思いました。もう一つ、モニターにうつった足のゆびが黒くなっていた写真で、タバコは体の内側がいがいがあるものだと思っていたので、外側の、見てわかるがいがいがあることにおどろきました。

小学校 5年生

今回のじゅ業で、タバコをすうと体力がおちてはいが黒くなって、しわがふえたりしてじゅみょうがちぢんだりしてしまい、がんなどのびょうきになり、とくに子どものほうがびょうきになりやすいことがわかりました。ほかにも、ちょっとでもすうとやめられなくなり、どんどんすうようになると、50年で2016万円などお金もたくさん使わないといけなくなり、血の通りが悪くなって歩けなくなったり、物をもてなくなったり、はぐきがくさって、おいしい物を食べれなくなるのでぼくはすわないようにしようと思います。ぼくだけでなく家族にもおいしいものを食べてほしいし、元気にいてほしいので家に帰ったら家族にも伝えたいと思います。

### 小学校 5年生

タバコについて学習して思ったことは、タバコは体に悪いことが分かりました。そして、体の中の色々な所に害がいてしまい、肺がぼろぼろになってしまうことが分かりました。そして、タバコをすうと体力も落ちてしまったり、勉強も頭に入らなかつたりすることがあるのを初めて知りました。そして、タバコをすうと、なかなかやめられないことが分かりました。特にしょうげきだったのは、タバコのけむりを子どもの時からすうほど、病気になりやすくなることです。わたし達がタバコのけむりをすってしまうと、しょうらい病気になりやすくなってしまうことが分かりました。なので、なるべくタバコのけむりを吸わないように気を付けます。教えてくださり、ありがとうございました。

### 小学校 5年生

私のお父さんがたばこをすっているけれど、一度家族で「たばこ禁止」と言ったことがあるんだけど、なかなかやめれなくて、こまっている時期がありました。だけどタバコについてくわしいことを知って、やっぱりタバコは体に害をあたえる物だと分かりました。私はスポーツをやっているし、とても長生きしたいので、ぜったいにタバコをすうことはないようにします。そして、またお父さんに、教えてもらったことを話し、今自分がどのじょう態なのか、実感してほしいです。そしてタバコをすうのをやめてもらいたいです。他にも、タバコのけむりをすわないように、など、家族にも注意しておきたいです。私は、昔お父さんがたばこをすっている前で遊んでいる時がありました。その時、「近くに来ちゃだめだよ」と言われ私はなんでと言ってわけを聞いた時がありました。その時、自分はよくわがままだったので心の中で「ならタバコをすわなきゃいいじゃん」と思っていました。そのことをお母さんに言うと「やめれないんよタバコは」といわれ、そっかと思いました。学習してやめれないことをもう一度知り、どうしようもないのではと思いました。

### 小学校 5年生

タバコは思ってた以上にずっと昔からあることにおどろきました。タバコをすう人に害があるのは知っていたけど、けむりをすった人も、害があることが分かった。タバコをすうと、いろんな病気になったり、病気以外にもたくさん悪い影響を受けてしまうし、自分だけじゃなくて他の人にも、めいわくをかけてしまうから、タバコは本当におそろしいということが分かった。でもタバコをすう人がへってきているから、少し安心した。周りにすっている人がいると、やさしく止めてあげたいと思った。自分はさそわれても断る自信がある。

### 小学校 5年生

今日は、分かったことは、「がん」という病気になってしまうだけでなく、スポーツにも害があるし、勉強にも害があるということを学べました。それは、体の中の酸素がたりなくなるからでした。たばこのけむりには毒がいっぱいと言っていてびっくりしました。たばこをすっている人がたくさんいるのに、たばこには毒がいっぱい、はいつているから、世界中の人が健康でいられるようにたばこをすう人がいないようになればいいなと思いました。すごくおどろいたのは、たばこをすうことで、寿命が1本で5分30秒も短くなるということです。今回学んで改めて思ったのは、友達にさそわれても絶対にたばこはすわないということです。また、たばこには周りの人にも害が出るので、みんなが安心してすごせるようになってほしいです。

### 小学校 5年生

たばこには、毒があることが分かって、たばこを一本すうことによってじゅみょうが、5分30秒へることがわかって、ぜったいにすいたくないし、身近な人にもすってほしくないと思った。それに、たばこには、病気

以外にも悪いことがあります、一本すうとやめられないので命にかかわるほどキケンです。毎日一箱買うのを続けると、一ヶ月で16800円。一年では201600円。50年では約1000万円だ。たばこを買わないだけで、一ヶ月で16800円分、自分の好きなものが、買えるのだ。たばこをすうのがカッコイイのではなく、たばこをすわないのがカッコイイ。たばこのけむりはくさく、たばこのけむりの中には、体に悪いものが200種類も入っている。元々、お父さんが8年前ぐらいまですっていたけれど、お母さんにとめられ、スマホで見れる、タバコをやめてから、「何日たったのか」、何「何円とくしてるのか」が分かるアプリがあるので、タバコをやめてよかったと言っている。

#### 小学校 5年生

タバコは、体にとっても悪いことが分かった。前までは、「タバコのけむりくさいな～、でも、さすがにけむりには悪い毒、入ってないでしょ」と思っていたけど、タバコのけむりにも毒が入っていて、それをすってしまった人も体に悪いえいきょうがでると聞いて、とてもおどろいたし、今まで、何回かけむりをすってしまった事があるので、自分が心配になった。もともと、お父さんに、「タバコは、1本すってしまったら、気持ちよくてやめれなくなるから絶対にやめろよ」と言われていたので、今回話を聞いて、「そういうことか」とお父さんが言ったことにととてもなっとくした。「私は20才になってもタバコをすわない！」と言う思いが芽生えた。これからは、さそわれたり、周りでタバコをすう人を見かけたら、「自分は、絶対にタバコをすわない！」と常に思うようにしたい。誰か「タバコをなくそう！」というせいじかが現われないかなあ～と、ふと思った。

#### 小学校 6年生

タバコを吸うと肺が悪くなってしまうのは知っていたけれど、いろいろな病気にかかる確率が吸わない人よりも何倍も大きくなっていて驚きました。映像や資料を見たとき、タバコはとてもこわいと感じました。今までタバコを吸う人は悪いと思っていたけれど、授業を受けて吸っている人は悪者ではなくひがい者だということを知りました。もしも、これからタバコをすすめられたら絶対に断ろうと思います。

#### 小学校 6年生

タバコは、やめようとしてもやめにくいことを知りました。家族でも、すっている人がいるから、すこしずつでもいいから、タバコのすうりょうをへらしてもらえるように、言おうとおいました。タバコをすう人より、周りの人のほうが害がおおいことを、さいかくにんして、タバコは、こわいなあ～とおもいました。タバコをすうことで、びょうきになりやすく、さいあく、死亡になることを知りました。タバコで死亡になると、きいたら、すごくこわくなりました。タバコをすすめられても、ことわろうと思いました。おいそがしい中、出前授業をしてくれてありがとうございます。

#### 小学校 6年生

動画や画ぞうでタバコの危険なことが分かりました。特にウサギの耳を使った実験が分かりやすく、受どうきつえんも害があることを知りました。一度すってしまった人をタバコをやめさせるときは、まずは数をへらすことが重要だと思っていましたが、その行動は逆こうかで、すってしまった人にもっとふたんがかかることを知った時はびっくりしました。ぼくのまわりにはきつえん者はいないけれど友達がタバコをすってしまうかもしれないのでアドバイスには気をつけようと思いました。

### 小学校 6年生

タバコがこわいというのは前から知っていたけど、くわしくは知らなかったので、絶対にタバコはやらないと思いました。うちではおばあちゃんとおじいちゃんがタバコをしてて、早く死ぬと分かって禁えんを応援しようと思いました。弟と妹たちにも教えてあげようと思います。分かりやすい説明だったし、タバコのこわさも分かりました。

### 小学校 6年生

タバコについて学んだことは、タバコを吸うと、やめられなくなったり、病気になってしまうことがあると知りました。病気は、しんぞう病やがんになってしまうことがとても怖く感じました。タバコを吸っていなくても、受動喫煙で吸ってしまうことにおどろきました。なので、まわりの人に、タバコのことについて言いたいと思いました。私がもし、タバコをさそわれたらぜったいに断りたいと思います。このじゅぎょうで学んだことがたくさんありました。タバコの怖さがよくわかりました。ありがとうございました。

### 小学校 6年生

今回はタバコについて話していただいてありがとうございました。私はタバコの危険なことや吸い続けると肺がんになる可能性などのいろいろなことを学びました。タバコの水で植物を育てられないことも学びました。私はタバコを吸い続けると、手や足の先がえ死するのを初めて知りました。私はなにがあってもタバコを吸わないようにします。なぜなら肺がんや手や足の先がえ死するのを防いで健康に長生きしたいからです。

### 小学校 6年生

先日は小学校へわざわざ禁えんのことやタバコのことを教えにきてくれてありがとうございました。タバコはとてもこわいと思いました。うちでは今、だれもタバコをすっていないけど、父の弟がタバコをすっていて、それがげんいで亡くなりました。昔ではタバコに害があるとしらなかつたから、たくさんつくってしまったけど今は、わるいものだとわかっているのにあんなに大量につくっているのはおかしいと思いました。それにタバコで肺が黒くなってきちんと呼吸できなくなり、呼吸困難になるのはとてもこわいけど、それよりガンになることがとてもこわいと思いました。理由は昔、祖父がガンになってとても苦しんでいたし、その祖父は昔、タバコをすっていたと祖母から聞きました。もう1人の祖父は今もタバコをすっていて、もしも呼吸困難になったりガンになったりしないように、その祖父にやさしく教えてあげようと思いました。きつえん防止教室にきてくれてありがとうございました。

### 小学校 6年生

今回、タバコについて教えてくれてありがとうございます。タバコについて教えてくれた事は、タバコを吸うと病気になりやすい、肺がよごれる、かっこよくない、ニコチン中毒になるという事について教えてくれました。この話を聞いたことで、タバコは前から体によくないということは知っていたんですけど、より危険だということが、体に染みつきました。だから僕は絶対にタバコを吸わないでおこうと思いました。

### 小学校 6年生

タバコについてくわしく教えていただきありがとうございました。タバコをすっていると、肺にタールというものが入り、肺が黒くなって、にぎると黒い液体が出てきたのがこわいなと思いました。そして、タバコをすっ

ていると、ニコチンというもので、やめられなくなると聞いて、改めて、すいたくないなと思いました。さらに肺がんになるリスクが高まるのも聞いてびっくりしました。タバコをすうとこんなにこわいことがあるんだと教えていただきありがとうございました。タバコについてくわしく学習して、ぼくはタバコをすいたくないなと思いました。

小学校 6年生

タバコについてたくさん教えてくれてありがとうございました。タバコのいろんな物質やタバコを吸うとどうなるかを、たくさんしれました。ぼくはぜったいにタバコはすわないと決意しました。ほんとうにありがとうございました。

小学校 6年生

タバコには、中毒性があるとことを知りました。ぼくたちは、タバコなんかやめようと思えばやめられると思っていましたが、そう簡単にはやめられないことが分かりました。そのやめられない理由の一つとしてニコチンの効果があることが分かりました。ニコチンは、一度覚えるとわすれられなくなってしまいうすごくおそろしいものです。ぼくは、たばこは、やめられない、だれにでもめいわくがあるものだなと感じました。それでも、たばこを吸っている人、大人になった時の友達をさげずに接したいと思います。でもそうといって、タバコを勧められた時は、しっかり、きよひしたいです。

小学校 6年生

がんは、たばこをしていなくてもなるのはしっていたけど、たばこをする人はふつうに吸っていなくてなる人の倍になるということを知りました。また、がんだけじゃなくて、のうこうそくなどの他の病気にもなるし、歯周病やはいがくろくなったりするのをしりました。それに、やめられなくなる、ニコチンっていうのが入っていたりするのを知りました。このことから、たばこにはメリットなんかなくて、その吸っている人が気持ちいい、イライラしない、とか思っているだけで、デメリットばかりなんだなと知った。女の子だったら、赤ちゃんが入る時にたばこを吸うと子どももすっているのといっしょになるという、よくないことが、いっぱいなんだなあとしりました。

小学校 6年生

今日は、クリニックの人がタバコについて話してくれて分かったことは、いろんなびょうきになったり、タバコにはいろんな薬品がはいっていることが、わかりました。私のおばあちゃんとおじいちゃんがタバコをすっているのこわいびょうきなどにかからないかがしんばいです。タールを見せていただきありがとうございます。おかげで、なぜタバコをすったらだめなのかがとてもわかりました。私が大人になったら、タバコをすわないようにしたいです。私は、タバコにニコチンが入っていることをはじめてしりました。私がタバコをすうと、赤ちゃんにまでえいきょうがあつて、そのせいで、その赤ちゃんがいやな思いをしないようにタバコは、すいたくないです。もし友達がタバコをすっていたらとめてあげたいです。私がタバコをすうと、そのまわりの人までめいわくが、かかるということがわかりました。今日は、おいそがしいなか私たちのために、わざわざタバコのことを教えてくださり、ありがとうございます。いいべんきょうになりました。

小学校 6年生

タバコをすうと、そこまですがんになりやすいんだなと、気づきました。現在お父さんがタバコを吸っていま

す。家でも吸うので正直くさいです。タバコの話をする、いつも何本も吸っていたのに、次の日は1本も吸っていませんでした。ですが、急におこり出しました。これはニコチンの効果ですか？どうにかしてニコチンを追い出したいのですが、むずかしそうです。配られた、びんを見ると、めっちゃきたなかったです。お父さんもこんなにはなあってほしくないといつも思っています。今回は、タバコについての勉強をしてくれてありがとうございました。

クリニックに行ったことあります。がんばってください！（この時期）

小学校 6年生

タバコについて教えてくださりありがとうございました。タバコにふくまれるニコチンがびんに入っていたのを見ましたが、すごくどろどろで黒くてすごかったです。タバコをすうと、男性は6年ぐらい寿命が減り、女性は10年寿命が減ると聞いておどろきました。タバコのけむりにまわりの人にも害がおよぶので、まわりの人が、にんしんをしていたら、その人の子どもにも害がおよぶのでやめてほしいと思いました。祖父もタバコをしていて、やめてほしいと思うが、やめてほしいことを伝えるとおこられそうなので、なかなか言えなかったです。でも、今回のことで寿命が減ると聞き、祖父には、少しでも長生きしてほしいと思ったので、言おうと思います。タバコの成分が、肺にたまり、すいすぎると、肺がかすかすになる画像を見てこわかったです。重症になったら、のどあたりをあけて器具をとおすのはこわいので、絶対にしないと決めました。ふたごの画像を見て、タバコをすっているほうがすごく老けていて、こんなに老けるのだと思いました。今回のことで、前よりもタバコのおそろしさについて知ることができました。タバコについてくわしく教えてくださり、本当にありがとうございました。

小学校 6年生

この授業でわたしは、きんえんしている人はおうえんしようと思ったし、タバコをすっている人にデメリットをおしえてやめさせようと思いました。タバコのことで、電子タバコのことについて知れました。わたしはぜったいにどんなタバコもすわないことを決めました。

小学校 6年生

タバコには、70しゅるい以上の有がいなものが入っているとビクビクした。きんえんを手助けするための病院があつて、タバコをすうとやめられなくなることがよくわかりました。まわりの人ですっている人のちかくにいても、じゅどうきつえんといつて、わるいものをが、すっている人のまわりのひとがすってしまつても、体にわるいと知つたから、すっている人のちかくには、あまりちかづかないほうがいとわかつた。

小学校 6年生

家では、父が電子タバコを吸っています。私は、電子タバコなら害がないのかな？と思つていましたが、今日、この喫煙防止教室を開いていただいて、電子タバコも加熱式タバコも有害物質が含まれていると知れました。今まで、ちらつと父に「タバコをやめれば？」などと言つていたのですが父は「うーん…」というばかりでした。なので今度から禁煙をするように根気強く言つていきたいと思つています。今日はありがとうございました。

小学校 6年生

まずは、授業を私たちのためにしてくれてありがとうございました。私は初め、タバコって吸つてもいいよ

ね!!や吸ってみたい!!などと思っていました。でも、この授業でタバコ中毒やニコチンの危険性、タバコを吸うことのおそろしさなどを知れました。だからこの機会にもっとタバコのことや、家でも吸っている人がいるので、ほっとくじゃなくて、ちょっとでもタバコをやめる気になるように声をかけてみたいと思います。さらに、私はこの授業でタバコやめられなさを知りました。今まで吸っていた人に軽い気持ちで「タバコを吸うのをやめてよ」や「タバコを吸わないでよ」など言っていました。でも、タバコの性質など今日の授業でおかしをやめられないのと一緒にだなど思いました。なので、これから声をかける時は、軽い気持ちで声をかけるんじゃなくて、しっかり、「タバコをやめてほしい」という気持ちを持って声をかけたいと思いました。本当に今日はありがとうございました。

#### 小学校 6年生

タバコはよくないものだと思えて感じた。ぼくの家族に、タバコをすっている人はいないけど、友達がすおうとしていたら、止めなければいけないと思った。タバコには何十種類も悪物質があることは、はじめて知ったので、おどろいた。でも、タバコを吸っている人が一方的にわるいのでなく、ニコチンがやめさせられないようにしているだけだから、たばこを吸っている人にもきつく言わないようにしたい。たばこ専門の病院があることは知らなくて、もし家族や友達すっていて、やめたいと思っていたら、その病院をすすめたい。たばこをすったら、何千万もニコチンにお金をうばわれて、不自由な生活になるのだから、ぼくは将来で1回も絶対に吸わないようにしたい。そして、だれかがすっていたら、全力でやめさせたいと思った。

#### 小学校 6年生

今日は、タバコが危険なことは知っていたけど、より体にどんな害があるかや、色々なびょう気が発生したり、タバコのこわさが分かった。私のお父さんはタバコを吸っているの、話しを聞いているとずっとお父さんが、心配でした。お父さんは長年吸っているの、今からでもタバコをやめてほしいと思いました。タバコを吸うことで、肺炎になったりなどの病気になったりおそろしいことばかりで、私はぜったい吸いたくはないと思いました。あの、タバコのビンを見たときゾットしました。本当にタバコは人間の体に害をあたえる“毒”だ、とこわくなりました。お父さんは電子タバコですが、それでも害があるとなにか、自分の目の前でタバコを吸わないでほしいです。今日教えてもらったことを、全部お父さんに話して普通にやめられなくても、少しずつ家族でサポートしながら支えていきたいです。毎日吸う本数を減らして行って、禁煙をしていきたいです。今日はいそがしい中、来てくれて、本当にありがとうございました。

#### 小学校 6年生

今日、たばこの授業を受けてみて、よりたばこのこわさがわかりました。授業を受ける前は、たばこは1本に悪いものしか思っていませんでした。でも今日を受けてみて、お金がたくさんかかり、本当だったら買えるもの(車など)が買えなかったり、周囲の人にも害をあたえてしまうんだなど改めてわかりました。たばこを吸う人は、一番周囲の人にめいわくをかけてはいけないと強く思いました。例えば、おなかの中の赤ちゃんが健康に生まれてこれなかったり、たばこを吸っていない人や子どもに害をあたえてしまうのは、一番あってはならないことだと思いました。授業の最後で「たばこを吸っている人もひがい者(中毒性の)」だということに、少しおどろきましたが、納得できました。なぜなら、ストレスなどでたばこを吸ってしまう人はまわりの環境もあると思うからです。これからは、吸う人のためにも周囲の人のためにも、禁えんをやさしく呼びかけていきたいです。今日は、「たばこ」のことについてくわしく教えてくださりありがとうございました。今日、学習したことを生かしている人々のためになることをして行きたいです。

小学校 6年生

お父さんが吸っているけど、タバコは思ったより、害があるものと分かった。それにお金もかかるし、私はすわないようにしようと思った。

小学校 6年生

タバコをぜったいにすわないようにして、家ぞくにもやめるように言おうと思った。

小学校 6年生

お父さんがタバコをすっていて、タバコをやめてほしいのに、なかなかやめてくれなくて、困っていたけど、今日の話を書いてもうすこしいってみようと思いました。

小学校 6年生

今日はタバコについてよくわかったし、害やきけんせいなどをきいて、タバコはぜったいにすわないようにしようと思いました。質問のときに、なんでタバコを吸うと口が臭くなるのかと聞いたとき、歯みがきしてものに有害なぶっしつがのこるから臭くなるのとわしく教えてくださってありがとうございました。ぼくは、はじめ、たばこを吸うと1回だけだと大丈夫だと思っていたけど、1回すうだけで血液が通らなくなるという動画を見たとき、とてもおどろきましたし、こわいなあと思いました。しかも、やめられなくなる、有害なニコチンが入っていて、ニコチン中毒になってやめられなくなるということを知ることができました。とくにいんしょうにのこったのは、副流えんと主流えんがあってすっているほうのけむりより、ぼくらがすうほうが有害だということがわかったので、周りの人のきつえんにもきをつけようと思います。今日は、ありがとうございました。

小学校 6年生

タバコが害があるのは、知っていたけど、1回すうただけで、やめられなくなるのは知らなかったです。それに、あんなにお金がかかってやめられなくなるので、いいことがないので、絶対にすいたくないです。すっていない人にもめいわくがかかるし、おなかに赤ちゃんがいる人達にも、ひがいががあるので友達や家族がすっていたらやさしく、やめれるように応えんしたいです。もし、近くにすっていたら、どのようなことがおこるのかを注意して、どんな病気があるのかも教えたいと思います。もしすってしまった場合は、近くの人に言って病院や薬局などに行ってやめれる方法を探したいです。中学校、高校などで「たばこをすわない？」「いっしょにすおうよ」と言われても、「害しかないし、長生きしたいからいらない」と断りたいです。写真であったように、ふたごでも20年間すい続けた人の方は、ちょっと老けていたけど20年間すっていなかった人はきれいだったので、人生の中ですいたくないなと思いました。

小学校 6年生

タバコについて学習して、タバコをすっている人のほうが体に害があると思っていたのですが、それとは真逆でタバコを吸っていない、けむりを吸った人のほうが体に害が大きくなると、はじめてしることができました。なので、私は周りの人のことも、自分のことも考えて、タバコを吸うのはやめておこうと思いました。そして、タバコはねんれいかくにんをされているから、幼い子は吸えないと思っていたのですが、電子タバコやお父さんやお母さんなどの、まわりの人からももらえるので、よりタバコを吸ってしまうのだと思いました。私自身、タバコにたくさんの有害物質がはいっているのもしらなかったのですが、タバコは毒のかんづめであって、本当にすってはいけないなと感じることができました。今日は、タバコのことを教えにきてくれてありが

とうございました。

#### 小学校 6年生

タバコというのは、体にわるいものが多くあり、それを1すいをするだけで体のたいちょうがわるくなることをした。なので、20さいをこえてもタバコは、ぜったいにすいませんし、いま母がでんしタバコをしているので、タバコをやめさせるようにちゅういをします。そして、ぼくの父は3年前までタバコをすっていましたが、3年前にやめました。さいしょは、ずっといらついていたが1か月ぐらいたったら、もう、おこったりしなくなったので、タバコをやめられた父はすごいと思いました。

#### 小学校 6年生

タバコについてはよく知っていたけど、まだわからなかったことも知れてよかったです。相談です。ぼくのおじいちゃんが一日に3箱ぐらいのタバコをすっています。ぼくもやめてほしいと、ゆってるのに全然やめてくれません。なにかできるだけ、しげきてきじゃない方向で「タバコをやめる」と心にとめる方法があれば、ぜひおしえてください。また、今日の授業で教えてもらったことをつかって、また、せっとくするつもりですが、せっとくする方法を教えてくださいとさいわいです。おじいちゃんのじゅみょうもみじかいのでどうかおねがいします。

#### 小学校 6年生

私は今回のタバコ教室で、もし、仲の良い人でタバコを吸っている人がいたら禁えんを進めてみようと思いました。私はいままで、タバコは何回か吸っただけでは特に害などないだろうと、軽くみていました。でも、1回吸っただけで、あんなに血流が悪くなり病気にかかりやすくなると知り、絶対に吸わないようにしましょう、と思いました。きっと今が一番その思いが強いと思いますが、大人になっても、その考えを持ち続けたいです。タバコ教室でタバコの危険性をいままでよりももっと実感することができました。

#### 小学校 6年生

タバコについて学習して、タバコは体に害があるものだと知っていたけれど、化学物質や、有害物質、発がん物質などがたくさんはいついて、「タバコは毒の缶詰」といわれていることにびっくりしました。また、タバコは副流煙の方がガンになりやすいことを知って、多くの場所にきつえん所ができればよいなと思いました。そして、タバコは火事の原因になりやすくて、700℃もあることにおどろきました。なので、タバコのポイ捨てがあると、火事になるかもしれないので気をつけようと思いました。私はタバコについて知って、タバコをすわないようにして、家族がすっていたらやさしくやめるようにいつてあげられるようにしたいなと思いました。

#### 小学校 6年生

きのうは、わたしたちのためにタバコについての危険をおしえてくださってありがとうございました。わたしは、きのうの話を聞いて、タバコをすいつづけると肺ガンになったりすることいや、タバコには、4000種類以上の化学物質、発がん物質が50種類以上もはいつていることが分かりました。いろんなことを聞いた中で私が一番おどろいたのは、ふた子の写真です。私は話を聞くまでは、肺がよごれるだけだと思っていたけど、顔がふけたり歯がよごれたりすることにすごくおどろきました。このようなタバコの危険を知って私は、絶対にタバコはすいたくないと思いました。私にタバコをすいたくないと思わせてくれてありがとうございました。

た。

#### 小学校 6年生

この日は、タバコ教室をしに来ていただきありがとうございました。ぼくは、タバコ教室で色々な事を教わりました。例えば、タバコ1本でフナがたい量に死んでしまったり、タバコを吸っている人より、近くにいる人がけむりを吸ってしまう方が悪くなると知ってびっくりしました。ぼくの家族にもタバコを吸っているおじいちゃんがいるので、最初から、最後までやさしく、「がんばって」と言うのが一番と言っていたので、これからは、おじいちゃんにやさしくしてみようと思います。また、先生が中学生などの子どもの方がガンになるかかりつが高いと聞いてびっくりしました。さらに、大人になったら自分は、長生きしたいのでタバコはやめておこうかなと思います。

#### 小学校 6年生

私は、タバコについて話を聞いて元々タバコが体に悪いことは知っていたけど、もっと体に悪いことが分かりました。身近に、タバコをすっている人がいたら少しでも声をかけようと思いました。後、タバコをたくさんすっていると足がくさったり、手の変色していったりすることが、すごくこわく感じました。肺がんになったりすることも分かりました。将来タバコをすわないように気をつけようと思いました。

#### 小学校 6年生

タバコは、体に悪いと思っていましたが、私が思っていたより体に害をたくさんあたえていたことがびっくりしました。タバコの学習で自分もタバコのけむりを吸ってしまうと、害があたえられると知って、周りにタバコを吸っている人がいたらけむりを吸わないように対策をしたいと思っています。タバコを吸ってしまうと、けっかんに血が流れにくいと初めて知りました。これからは、だれかにタバコをすすめられても、タバコについての学習を思いだしてから、ことわりたいと思います。

#### 小学校 6年生

タバコは体に悪いと分かった。タバコを吸うと自分だけじゃなく周りの人にも、めいわくになると分かった。タバコを吸うと大きな病気になってしまうかもしれないということを知れてよかった。タバコについて学習して、タバコはかんたんには、やめられなくなってしまうと分かって絶対に吸いたくないと思った。タバコには害があるから将来は、吸わないようにしたい。

#### 小学校 6年生

タバコについて教えてもらい、タバコにはどれだけの害があるのか、まわりにどのような害があるのかをくわしく知って、自分が想像していた何倍もタバコは危険ということがわかりました。自分の家族にもタバコを吸っている人がいるので、タバコが体にどうゆうような害があって、まわりにどれだけめいわくをかけるのかを教えて、禁煙のサポートをしてあげられたらいいと思いました。

#### 小学校 6年生

タバコのことについていろいろわかりました。タバコをすうと体の中の肺がよごれて、わるくなってしまふからあまりすわないほうがいいので、わたしはだれかにタバコをすすめられてもぜったいにことわってすいません。タバコをすうとがんにもなりますから、あぶないと思います。「タバコをすうからかっこいいじゃなくてタ

バコをすって、かおがふけてかっこわるい」、そう思います。タバコをすってメリットよりもデメリットの方が多いと思います。いぞんしょうになって、やめられなくなると、もっと、もっとタバコを買ってすう、買ってすう、のくりかえしです。タバコにかかったお金でほかの物も買えます。だから、私はタバコをぜったいにすわないようにしたいです。

小学校 6年生

たばこを吸うと、寿命が縮む、お金がかかるということは知っていたけれど、がんや心臓病になるおそれがあることを初めて知りました。自分はたばこを吸わないから関係ないと思っていたけど、周りの人が吸っているたばこの煙を吸うだけで、自分も病気になる可能性があることを学び、たばこはこわいなと思いました。授業前は、たばこの話を聞くなんて、つまらないと思っていましたが、授業を聞いていると、初めて知ることばかりで楽しかったです。

小学校 6年生

- ・お父さんの友達が、タバコを吸ってて、私はタバコのニオイがいやだから、いきをとめていたけど、受動喫えんをすると、吸っていない人も病気やガンになりやすいと分かった。
- ・20才未満の子がタバコを吸ってはいけない理由は、年れいが低いほど体の害になりやすいからだを知った。
- ・タバコを吸っている人は、なかなかやめられないのは知っていたけど、やさしく、タバコはどんなきけんせいがあるか、おしえてあげると良いと分かった。

小学校 6年生

昔は、タバコをすうのがあたりまえみたいだっけ聞いて、おどろいたけど、昔と今とくらべてへっているって聞いたらとても安心した。タバコを吸うと肺が真っ黒になるのがやばいなと思った。タバコをやめようとしてもやめられないことをニコチンちゅうどくと分かった。量が少なくても若い時から吸うと危険率が高いと分かった。他人のタバコで肺がんが、年間2200人もいるなんてやばいなと思った。私はこのタバコのはなしを聞いて、絶対にタバコを吸わないと決めた。まわりの人がタバコを吸っていたら、やさしくやめるよう、はなそうと思った。

小学校 6年生

タバコを1回でもすうと、やめられなくなるかもしれないし、体の害も大きいってことを教えてもらったから、20才になっても、タバコはかわないと思った。この勉強をして、パパにどんな害があるのかをいってみようと思った。タバコをすって、ニコチンが体にしみついてしまったら、ニコチン中毒になるからぜったいにすわらないし、友達とかがもしすっていたら、どんながいがあるのかを教えてあげて、タバコをすうのをそしできるようにしたいと思いました。

小学校 6年生

タバコはぜったいにすってはいけないと思いました。なぜなら、人にはどくがある物だからです。私はおじいちゃんがタバコをすっていて、私が「タバコやめろ！」と言っても「はいはい」としか言わなくて、むかついたりします。でも、今日のじゅぎょうをうけてやめにくいんだなと思いました。だから、どこが悪くて、どんな害があるかをしっかりおしえたいと思いました。

### 小学校 6年生

タバコは、1度すうだけでも、くせでまたすってしまって、やめられなくなる「ニコチン」。ニコチンでタバコをすわないとイライラしたりする。とても、こわいなと思った。すった人、自分だけではなく、他人の人、かっているペットにも、めいわくがかかる。タバコをすうと歯・舌がきたなくなる。しかも、血の流れも悪くなってしまう。後、足や手がくろくなって、せつだんするか、死んでしまうかで、すごくこわいんだなと思った。タバコをすうと肺がんになりやすく、他の病気にもなりやすくなる。だから、これからはタバコをすわないのがあたり前という時代にしたい！と思った。

### 小学校 6年生

今日は、たくさんおしえていただき、ありがとうございました。前もちょっとベンキョウしたけれど、そんなに害があるんだと思った。写真や動画もみたけれど、すいすぎてガリガリになったり、病気になったり、歯がきたなくなったり、たくさんのお害にあたるし、私がそれでいちばんかんどうしたのは、しゃべれない人です。あの時1本でも吸わなかったら、こんなことになっていなかったと言っていて、その時、私がいたらとめたのになんと思ってしまう。だから、ぜったいにタバコはだめなんだなと心からかんじた。今日は、おしえてもらってなかったら、吸っていたかもしれなかったから、とても役にたちました。

### 小学校 6年生

タバコは体に悪いことだとは知っていたけど、あんなに体に悪いなんて思わなかったです。私の親族にタバコを吸っている人はいるから、その人にタバコの有害なことを伝えて、禁煙をやさしくお願いしようと思います。今日の授業で出てきたふた子のちがいにびっくりしました。理由がひとり目の子は歯が真っ白だったのに二人目の子は真っ黒だったからです。私は将来、絶対にタバコを吸いたくありません。理由は体に有害だし、お金もかかるし、長生きできないからです。

### 小学校 6年生

今回は本当にありがとうございました。  
私は昔、お父さんがタバコをすっていて、お母さんがタバコをやめてと言って、けんかしているところをみました。お父さんはけっきょくやめました、とっても頭に残っています。なんで、お母さんはタバコをやめるように言ったのかや、くわしく分かりました。もし、まだお父さんがタバコをすっていたら、自分はどうなっていたかそうぞうしただけでも、こわかったです。タバコは少し前くらいから、やばいと分かっていたのですが、今日はもっとよく、くわしく分かりました。大阪にいるしんせきのお母さんは、今もすっていて、ラインや会ったときにも、タバコのきけんさをわからしてあげて、やめるようにいってあげたいです。私自身タバコの臭いが大きらいなので、本当にやめると、たのんでやめてもらおうと思いました。今回の授業は命の大切さや、自分、自身のきけんせいについて分からさせてもらい、とってもよくは、ないですが、いい思い出になりました。さそわれてもぜったいにことわるし、さそってきた人にもやめるよう言いたいです。本当にありがとうございました。

### 小学校 6年生

今と昔の日本人がタバコをすっている人がぜんぜん数がちがうことにおどろいた。今でもまだ14.8%の人たちが吸っているの、自分達が吸わなかったら0%になるのかなと思った。授業をきく前に家族から「タバコは体によくはないよ、たくさんのお病気をもらすよ」と言われて、よくないことはしっていたけれど、歯や歯ぐき

が悪化した写真をじっさいに授業でみせてもらったときは、歯がすくなくてくろくなっていると、おしえてくれたとき、タバコを吸うのと吸わないのでは、こんなにもちがうんだとじっさいにみておもった。これから自分はぜったいにタバコをすわないでおこうと、この授業がきっかけで、決めることができました。授業で「1本吸うと温度がさがっている」と言ってくれたとき、なぜなんだろうとすごくぎもんにおもって、ウサギのビデオをみせてくれたときは、血液が耳にながれなくなっていて、すごくこわかったけどタバコを1本吸うと自分、ひとたちのからだにもおこってしまうんだと新しく知ることができました。広島のげんばくのときになくなってしまった人たちと同じぐらい毎年タバコで死んでしまっていると言ってくれたのが一番心に残っています。今日はタバコのことについてたくさん新しいことを教えてくれてありがとうございます。私はぜったいにタバコをすわないと、この授業で決めることができました。本当にありがとうございました。

#### 小学校 6年生

タバコは、100年後になくなると思った。タバコを吸っている人口率が14.8%もあることがわかった。タバコを吸うとししゅう病になる。タバコを吸うと歯がきたなくなるし、体もあんまり動けなくなることがわかったから、ぜったいに吸おうと思わなかった。タバコを吸ったら、歯がぼろぼろになるし、口の中にがんになる。はいがんになる。タバコを吸うと舌の上にニコチンやタールがのることがわかった。タバコを吸うと、肺が真っ黒になる。ロナウドやイチロー選手たちはタバコをすっていないかった。副流えん、アンモニア46.3倍、一酸化炭素4.7倍、ニコチン2.8倍になっている。ぜったいに子どもの前でタバコをすってはいけないことがわかった。畑中さんは、タバコを1日で50本もすっていたから咽頭がんになってしまったことがわかった。タバコについていろいろなことを教えていただきありがとうございました。

#### 小学校 6年生

私は、初めてタバコについて、くわしくべんきょうしました。そして、分かったことは、タバコを吸っている母の子がむしばになるということ、タバコを吸ってない子や人が、がんになるのは、さいあくだと思いました。そして、タバコを吸うと、歯がなくなってしまうたり、体がわるくなるのが分かりました。写真を見ると、タバコを吸わない人は、二十五本ぐらいあるのに、タバコを吸う人は、その半分もないのが少しびっくりしました。そして、歯がわるくなると、体もわるくなるというのをきいて、少しこわくなりました。タバコの会社のパンフレットで、とても小さい文字で本とうのことを書いていて、アイコスとはふつうのタバコと同じなのを聞いて、ビックリしました。タバコを吸うと、肺がわるくなって、黒くなるだけでなく、大きくなって、肺がちぢんだり、ふくらんだりができなくなるのをしって、とてもこわくなりました。男の人と子どもの写真で、初めはとても元気だったのに、約三ヶ月でかみのけがなくなって、死んでしまったのをみて、ぜったいにタバコを吸わないようにしようと思いました。タバコを吸うと、手や足のゆびがくさって、あおくなっているのを見てゾッとしました。タバコは、ガンになるだけじゃなくて、人の命にもかかわるし、あとになってこうかいするようなものなのがあらためて分かりました。動画もあって、とても分かりやすかったです。本当にありがとうございました。

### 中学生の皆さんの感想

#### 中学校 3年生

いままで、タバコをすうと、体が健康ではなくなるということは分かっていたけど、口がくさくなったり、老けを予防できなかつたりするなど、たくさんの悪いことがあるのを知った。今、まわりに吸っている人はいないけど、友達が吸いだしたり身近な人が吸だしたりしたら、禁煙を応援したい。

### 中学校 3年生

たばこはいろんな病気にかかる。だから大人になってもすわない。家族ですっている人がいるから、今日の話をして、理解してもらいたいなと思った。電子タバコも害があるから体への害がへっているわけじゃないということも覚えておきたい。

### 中学校 3年生

たばこは、自分が吸ってなくても家の人ですっていたりしたら、歯がくろくなってしまったり、体にかかる害が大きすぎると分かった。もし、まわりのかぞくや友達がたばこから抜け出せなくて、なやんでいたら全力で協力して全力でおうえんしてあげたい。

### 中学生

喫煙には肺以外にも様々な臓器に害があり、がんになりやすいと知ったのと、血管がつまって亡くなってしまうことがたくさんあると分かりました。そして、タバコを吸っている人以外にも煙を吸ってがんになってしまうこともあると、改めて分かりました。後は、タバコを吸おうよとさそわれてもしっかりと断ることも必要で、タバコを吸っている人の煙は約 17m までとどくと知ったので気をつけていきたいです。私は家族の 1 人が吸っているの、煙を吸わないようにして、家族にもタバコは危険ということを教えていきたいです。

### 中学生

今日は「きつえん防止」の話を聞いて自分のパパとママがめっちゃタバコを吸っているの、「体にわるいし、周りの人にも害があるからたばこをやめて」と注意してみたいと思います。たばこを吸ってしまうと(一本)もうやめられないということがわかった。1 度でも吸ってしまわんように、したいです。もしたばこをすすめられても「大丈夫」とすぐにことわってその場からはなれる。

### 中学生

今回の喫煙防止教室でタバコにはやめたくてもやめられない成分がたくさん入っていて毒がたくさん入っていることも分かりました。タバコを吸うことによって、がんなどの病気になりやすくなったり、自分の身体にも悪いえいきょうをあたえるだけじゃなくて自分が吸うことによってまわりの人にも悪いえいきょうを与えてしまうことを初めて知ることができました。だから私は、大人になってもたばこをすわないで、もしタバコを吸おうとしている人がいたら止められる人になりたいです。

### 中学生

喫煙のおそろしさについてよく分かりました。そして喫煙すると足を切断しないといけない可能性がでてきたり、最初の 1 本のせいで今後吸いつづけて一千万、二千万たばこにつかってしまうということが分かりました。なので僕はたばこをどんなに誘われても断わろうと思いました。あとたばこの煙でその周りの人も受動喫煙してしまうので、たばこを吸っている親をできるだけ説得しようと思いました。

### 中学生

私の家族はたばこをだれも吸いませんが、いとこのお父さんたちはよく吸っているの肺のことや病気のことなど体に悪いことや、副流煙で子どもや妻にも影響が出るということを教えたいと思います。そして、「ゆっくりやめていこう」と声をかけるのは、我慢した分、次に吸ったときの味が余計おいしくなるそうなので、

「やめよう」にしようと思いました。そして、たばこを吸いたい気持ちをおさえるためのシールパッチのようなものも病院でもらえることも教えてあげたいと思いました。

#### 中学生

喫煙防止教室では、タバコの危険せいや、タバコにはどんな成分が入っていることがわかりました。肺が黒くなって働かなくなったり指がえししたりするということです。自分の親もタバコをすっていたけど今は、ニコチンガムをたべています。

### 高校生の皆さんの感想

#### 高校 1年生

小学生の時も中学生の時も、そして今回も喫煙防止の授業を何度も実施していたのは、それほど害のあるもので、あるからということなのだ気づきました。タバコは一度でも吸えば、生涯ずっと吸い続けてしまい、約 2000 万円ほどを使ってしまうと思うとすごく怖いなと思いました。2000 万円をタバコに使うより、他のことに使いたいと思いました。私の父が喫煙者で、私はぜんそく持ちです。父はタバコを外で吸うのですが、すぐ戻ってくるため、せきが止まらないです。父は一時期禁煙を何ヶ月かしていたのですが、やはり我慢することはむずかしいようで、今はずっと吸い続けています。受動喫煙による体への影響もたくさんあり、大きいという話を聞いて、何故薬物と同じ扱いをしないのかがすごく疑問です。症状を聞く限り、薬物と同じとしか思えません。法律で禁止するとデモなどが起こってしまうのなら、今の 20 歳未満の人は 20 歳になっても吸わない、吸ってはいけないという法にしてほしいなと思いました。今吸ってしまっている人に禁止と言ってしまうとかなり難しいため、禁煙外来へ行くのを政府がお金を出して、タバコを自然消滅させることを私は求めています。タバコは嫌いですが、でも吸う人は嫌いじゃないです。何かに依存したかった人達などだと思っています。

#### 高校 1年生

今まで小学校でも中学校でも喫煙防止の授業を受けたことがありましたが、改めてタバコの危険性を認識することができました。印象に残ったところは 3 つあります。1 つ目は禁煙を勧めるときに「量を減らして」と言うのはいけないということです。徐々に減らしていった辞めるものだと思っていたけど、そっちのほうが辛いということを知って考えが変わりました。2 つ目は禁煙外来の受診によって 8 割ほどの人が禁煙に成功するという事です。自分自身で辞めるよりも成功しやすそうなので、誰かに禁煙を勧めるときがあれば、教えてあげられたらいいなと思いました。タバコは依存症だから保険が使えるというのも初めて知りました。それ以外にも色々な禁煙についての情報を聞くことが出来ました。3 つ目は、大事なことは「1 本目を吸わないことである」という言葉です。1 本吸ったことで人生の 2000 万円の買い物になるかもしれないと聞き、はっとしました。今、絶対に、はまらないと思っても、一度吸ってしまったら辞められなくなるかもしれないし、一度だけという気持ちでも絶対に吸わないようにしたいです。今回の授業を通して、よりタバコを吸わないという決意が強くなりました。

#### 高校 1年生

身の回りにタバコを吸っている人がいたり、お出かけ先でも見たりするので、たばこは良くないものぐらいとしか思っていなかったけれど、今回の授業を聞いてたばこのやばさにたくさん気づきました。一番嫌だと

思ったのが副流煙です。自分がたばこを吸わなかったとしても害があって、20m 先にも煙が来るからです。副流煙を吸ってしまうだけで寿命が短くなったり病気になりやすいのが迷惑だと思いました。とにかくたばこに含まれるニコチンという物質がやめられなくなる危険なものだと学んだので、絶対にたばこはしたくないです。1日に1箱、もしくは50本も吸う人が世の中にいることにびっくりしました。依存性の強さをよく知ったので、家族にも教えます。今回1番印象に残ったのは「たばこは毒物の缶づめ」という言葉です。見た目はただの白い棒で普通だけど、この言葉を聞いて印象が悪くなったし、絶対に吸いたくないと思いました。(長生きしたいので)私の父は家でたばこを吸わないので副流煙は無いけれど、外で吸っているの、やめてもらえるように応援しようと思います。厳しく言うのではなく、やさしく何回も言います。最近ではたばこをやめる治療を病院で受けたり専用のシールや飲み薬があって時代は進化しててすごいと思いました。どれもお金はかかるけれど、たばこを吸い続ける方がもっと多くのお金がかかるので、このようなやめる治療は積極的にするべきです。1日1箱吸う人は、生涯で2000万円ほどかかるのでもったいないと思いました。もし私が友達や知らない人に誘われてたばこをすすめられても何も無い限り断る気持ちはです。たばこを1回吸って自由がなくなる人生にはならないようにします。

### 高校 1年生

タバコは健康に良くないものだと思います。自分だけでなく周りの人にも害を与えてしまうということが分かりました。大切な人の健康を守るためにタバコを吸っている人に対して、禁煙をすすめることが必要だと思いました。1回の呼びかけだけではタバコをやめてくれないと思うので、諦めずに何回も呼びかけをすることが大切です。タバコでストレスを解消するよりも、他のことでストレスを解消するほうが、はるかに良いと思います。タバコを吸いすぎると、がんや心筋梗塞などの怖い病気にかかってしまいます。「百害あって一利なし」という言葉がタバコにはぴったりだと思います。1回吸うだけでも依存してしまうので、私は絶対にタバコを吸いたくないです。タバコを吸う人より吸わない人のほうが健康的で良い生活を送れると思います。私はそんな生活を送りたいです。タバコで病気になったり命を落としたりしたくないです。だからこそ、大切な人にはタバコをやめる努力をしてほしいと思っています。今回の授業で改めて、タバコが健康に悪いということが分かりました。大切な人の命、自分の命を守るためにも禁煙を呼びかけようと思いました。誰かにタバコをすすめられても、断れる勇気を持っておきたいです。そして健康的な生活を送りたいです。

### 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。学校関係者の皆様には2024年度も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2024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のですが、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」、「絶対に断る自信がある」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。2015年度から那賀医師会学校医部会では那賀地域の皆様のご協力をいただき、小学校、中学校、高校生、はたちのつどい参加者の喫煙経験の有無、喫煙経験時期等について調査させていただきました。多変量解析では「友人の喫煙がある」と回答した生徒の喫煙経験率が有意に高率であり、「タバコを勧められたら絶対に断る自信がある」、と回答した生徒の喫煙経験率は有意に低率でした。周りに喫煙者がいてタバコを勧められても断るスキルを育てることが児童・生徒の喫煙防止に最も有効であると考えられました。その他にも家族が喫煙者である者、性格的に気分がくしゃくしゃする者、喫煙は格好いいと回答した者の喫煙経験率は有意に高率でした。タバコは依存性がある、老化を引き起こす、お金がかかる、薬物である、タバコはやめにくいと回答した者の喫煙経験率は有意に低率で、喫煙防止教育を行う上で有用な知見が得られ、調査にご協力いただきました皆様に感謝いたします。

学校における有効な喫煙防止教育についての検討 - 高校生での質問紙調査による検討 -  
(禁煙科学 18 (8) 1-16, 2024)

[https://www.jascs.jp/kinen\\_kagaku/2024/2024-08/kinen-kagaku2024-08-P1.pdf](https://www.jascs.jp/kinen_kagaku/2024/2024-08/kinen-kagaku2024-08-P1.pdf)

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。電子タバコはインターネット等では未成年者でも購入することが可能で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。また加熱式タバコは受動喫煙による害が少ないかのような広告もなされており、今後も新型タバコの防止も含め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、禁煙は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、3カ月間に5回の受診で約8割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ください。

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いただければ幸いです。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](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。

2025 年 6 月 1 日 那賀医師会学校医部会

(参考)

学校における有効な喫煙防止教育についての検討 - 高校生での質問紙調査による検討 - (禁煙科学 18 (8) 1-16, 2024)

那賀地域の小・中学校、高校生の喫煙防止アンケート調査結果をまとめさせていただきました。  
ご協力誠にありがとうございました。

[https://www.jascs.jp/kinen\\_kagaku/2024/2024-08/kinen-kagaku2024-08-P1.pdf](https://www.jascs.jp/kinen_kagaku/2024/2024-08/kinen-kagaku2024-08-P1.pdf)



那賀医師会喫煙防止教育班ホームページ

<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/>



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)

皆様の周りで禁煙されたい方がおられましたらご活用ください。

