

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、各種健康教育事业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

タバコは体に悪いとは聞いていましたが、はいにヤニなどがついて、ちゃ色になると知り、びっくりしました。お父さんが吸っていて、私も空気を吸ってしまっているのでは手おくれ?と思いましたが、お父さんにやめさせようと思います。タバコで命をなくすよりも、しっかりと生きて命をなくしたいです。タバコは体にすごいえいきょうがあると聞き、自分もこうなりたくないなと思いました。ストレスとかでタバコを吸ってしまうという人がいますが、基本的にタバコはやめたほうが良いと思いました。イオンとかのタバコを吸う所にならずかんきせんがありますが、そのけむりはどうやってきれいになっているのかなど、ぎ間に思いました。家族にタバコ(アイコス)をやめようと言い、みんな長生きし、笑顔で過ごしていきたいです。

小学校 5年生

昔からタバコは体に悪いと思っていたけど、体がへんな事になったり、タバコのことをよく知れたし、ウサギがちょっとでもけむりを吸ったら血がとまるから、すごい悪いんだなと思います。ニコチンちゅうどくはタバコをやめられないことがわかりました。足が黒くなるなんて初めて知ったし、はいとかも黒くなっていて、はいと足は何も知らなかったからすごく体に悪いことが分かった。タバコはぜったいにすわないけど、もし、すおうとしたら、今日のことを思い出して、タバコをすわないようにしたいです。タバコをすっている友だちと年がはれているよう見えるし、顔がきれいじゃなくなるからすごく悪い事がわかった。

小学校 5年生

タバコについて、わたしはぜったいに友達にさそわれようと、「むり」と言ってことわろうと思いました。それがいいにも、タバコにはどれぐらいのわるいものが(どく)がはいっているかで、答えを見て、200しゅるいのどくが、はいっているんだなと思いました。そして、タバコを一度、すってしまうと、やめられなくなったり、回りの人たちにめいわくをかけてしまう、そして、「こわい病気」をひきおこしをしり、わたしはこれから大人になっても、長く元気に生きるためにこれから、さそわれようが、ぜったいにすわないことをけついたしました。そして、回りの人にも「タバコはだめだよ。体にわるいよ～」とつたえていきたいと思いました。

小学校 5年生

タバコには、200種類ものゆうがいぶっしつがは入っていて、すうことにより1本で5分20秒ほど早く死

に、世界中で早死にすることをした。また、運動や勉強にも関わってきたり、タバコをすっていないといら
いらやげんかくなどが現れるということをした。いつタバコが日本にわたってきたとか、なぜ最近すう人が
すくなくなっているかが分かった。そして、タバコをすうと「はいがん」とか「はいきしゅ」になると知り、周りの
人まで害があったりすることを知った。私は、こんなことがあるんだとして「絶対にすいたくない」って思い
ました。周りの人がすっていたら「このことを言ってあげようかな」とも思いました。

小学校 5年生

タバコは、はいがんになるだけだと思っていました。だけど、脳なのにも害があると知りました。これから
は、タバコは毒の缶づめだと思って、大切な人にはタバコの害を伝えていこうと思います。実は、私のお父
さんもタバコをすっています。「やめてほしい」と伝えてもなかなかやめてくれません。きっと中毒性があるん
だと思います。タバコは百害あって、一利なしなので、根気強くお父さんにやめるように言います。わたしは
タバコを絶対すわないことをちかいます。

小学校 5年生

タバコを一本吸うとじゅみょうが5分30秒ちぢまると知り、たった一本なのに命をみずから捨てているとい
うことを知っておそろしいと思いました。タバコがだいたい500円として毎日一箱吸っていたら、15000円
を無だにし、じゅみょうをへらすのだと知りました。ぼくのお父さんは毎日一箱吸っているのです、これからは
じゅみょうがへるからやめてと言おうと思います。

小学校 5年生

タバコは、もともと体にわるいのは知っていたけど、はいがんになったり、はいにあながあいたりすることは
知らなかったから知れてよけいにこわくなりました。今までは、1本とか2本ぐらいたったらすってみたいと思
っていたけど、それだけでも、はいにひがいがあることが分かったし、やめられないようになりたくないから、
やめようと思いました。あと、タバコは体にとでもわるいのに、どうして、ずっと売っているのかがきもんです。
多分ぜいきんのためなのかなと私は思いました。これからはタバコを吸っているみぢかな人がいたら、スル
ーするんじゃないなくてやめようねと言えるようになりたいと思いました。こんかいの学びを生かして、タバコはぜ
ったいにすわないようにする、と心にちかいました。

小学校 5年生

今までは、タバコをすっている人だけに害があると思っていたけれど、まわりの人にも害があることを知り
ました。また、すっている人いじょうに害があることにおどろきました。わたしは友達にさそわれたとしても「や
めとく！」といいます。また、病気になるかくりつが上がるので、もし、友達、親せき、家族がすっていたら、
「やめなよ」といいたいと思いました。

小学校 5年生

たばこは、すったらはいがんになったり、亡くなったりするとして。はいがんになったら、はいがまっくろ
になってはいのきのうがなくなって、亡くなっちゃうとしてから、自分はぜったいにすいたくないとかんじ
た。もし、手術してしっばいしたら、あともどりはできないから、まず、たばこをすわなかったら、いいとおもっ
た。もし、だれかにたばこをすすめられても、すわないことがだいじ。

小学校 5年生

タバコは、きけんぶつで、病気になるのだとした。体にあまりよくないものや、ほんとうに体にあるものは、大事にしないといけないのがわかった。タバコをすいはじめてしまうと、まわりの人に「やめなあよ」や「そろそろおわりよ」といわれても、やめられなくなって、がんや命に関わる病気になってしまうのがわかった。タバコは、体中によくないものをふくんでいるのがわかった。「カッコイイ」、「似合う」をいわれても、すわない方がいいのが分かった。

小学校 5年生

タバコをすうだけで病気などになるリスクがあると聞いてビックリしました。タバコを1日1箱すうと1年で2万円、50年で1千万円もかかると聞いて、ぜったいにタバコなんかすいたくないと思いました。そして、写真でタバコをすうだけではいがまっ黒になったり、酸素が少なくなって同じ時間でも走るきよりが短くなったりすると知りました。ぼくは友達にさそわれてもぜったいにすいません。

小学校 5年生

ぼくがタバコについての感想は、ぼくがさいしょ思っていたのは、たばこはすわないほうがいいと思っていました。なぜかと言うと「はいえんになる」など「はいがあぶない」、「やめられなくなる」と色々な人から話をきいて、タバコをすわずにくらしていました。今回の話をたくさんきいていると、「足のゆびが黒くなる」など「ほねにそって体を切らないといけない。(しゅじゅつの時)」など、もっとたばこをすうと考えるとさらに、こわくなりました。しかも、たばこをすうにつれて、やめられなくなったり、年間に大量のお金をしはらったりと、いろいろ大変そうでした。これからもたばこをすわずに生活したいです。

小学校 6年生

前、父がタバコをすっていたことがあって、何でやめられないんだろうと思っていたけど、ニコチン中毒とかイライラするとか聞いて、こわいなと思いました。お金が1年で20万円ぐらいかかるなんて、絶対タバコをすいたくないと思いました。タバコでがんになるのは知っていたけど、ぜんそくや肺のまわりに黒いのがついて、きのうしなくなることは知らなかったのだから、いやだしこわいなと思いました。電子タバコはふつうのタバコよりいいと思っていたけど、どっちも体にわるくてびっくりしました。子どもにもえいきょうがあると知って、めちゃわるいやんって思いました。

小学校 6年生

タバコについて学んで思っていた以上に危険なものなんだなと思いました。例えば、「ニコチン」というやめられなくなる成分が入っていたり、肺にとっても負担がかかって真っ黒になってしまうということです。そんなことに、時間やお金をかけるのではなく、自由にのびのび生きるのが大事だと分かりました。もうお話を聞く機会はないかもしれませんが、大人になっても忘れません。

小学校 6年生

今回の学びで、自分もタバコには気をつけたいなと思いました。動画や絵を見て、ガンになったり、病気になったり、苦しむことが多いなことを知りました。自分は学ぶまでタバコでこんな多くの人々が亡くなっていることは初めて知りました。6秒に1人はおどろきました。教えてもらうまではタバコは「吸いすぎなかったらいいか」と思っていました。でも一度吸ってしまうと危険なことを知り、絶対に気を付けたいな

と思いました。畑中さんのようにタバコの危険を教えてくれるような人がいるのであれば、これからはどんどん減っていくのかなと思った。アルコールなどといっしょで、できるだけ長生きできるように、まずは吸わず、依存にならないようにしたいです。治療できることやすすめ方などを教えてくださりありがとうございました。今回はていねいに教えてくださりありがとうございました。

小学校 6年生

タバコについて話を聞いて、最初は「タバコ」はとても悪いものだと思っていました。けど、学習をしたタバコを吸うことは肺がんやこうとうがんを引き起こすなど、タバコはとてもおそろしいことが分かりました。一番印象に残ったのは、畑中さんのこう演じている動画を見たときです。なぜなら、畑中さんが経験してきたことを計約400回以上も子どもたちに、タバコのおそろしさを知らせているところがとても心にひびきました。それだけ、タバコはおそろしいことが分かりました。そして、タバコには中毒性や命に関わるほどのおそろしさだと知りました。私の周りにはタバコを吸っている人がいないので、必ず私も絶対にタバコを吸いたくないと改めて感じさせられました。

小学校 6年生

タバコを吸うと肺が黒くなったり肺ガンになって死亡確りつが年をとっていくごとに増えていってしまい70代には死亡確りつが上がっているからおそろしいと思いました。親せきのおじさんが電子タバコを吸っていたし、おじいちゃんがタバコを吸って60代で肺ガンになって死んでしまっているの、タバコのおそろしさを新ためて実感しました。これからもタバコを吸う？ときかれてもことわりたいたいと思います。タバコの危険を教えてくださいありがとうございました。

小学校 6年生

今日は、タバコのおそろしさについておしえてくださりありがとうございました。今日は、私はタバコが病気につながることや周りの人にも迷わくがかかってしまうことを知って、タバコへの興味か失いました。父もよくすっているの、私はこれから、父にタバコをやめるように、やさしく言っていきたいです。これで、家族のみんなが悪い空気を吸わなくなっしてほしいです

小学校 6年生

今日の授業を聞いて、タバコには中毒性があるからやめられないものだと知りました。私はタバコをやめる(禁煙)ことなんてかんたんにできると思っていました。けれど、ニコチン依存症(ND)と言う「病気」によって中毒になっていることを知りました。また、1日に2箱も吸うと、50年で約2000万円もタバコの費用がかかることを知りました。2000万円あると高級車が買えるし、わざわざ2000万円を使って病気になんてなりたくないから、絶対にタバコは吸わないでおこうとおもいました。しかも、余命も短くなることからさそわれたら断りたいと思いました。また、タバコを吸いすぎて、こう頭ガンになった畑中さんは、機械の音声でしゃべれなくなって辛そうだと思いました。けど、そんな畑中さんが辛い中にも関わらず、自分が体験したことを和歌山の小学生や中学生にむけて発表していて、すごいと思いました。このことから、僕は絶対にタバコを吸いたくないなと思いました。

小学校 6年生

喫煙がどれだけ危険で体に害があるか知ることができました。お酒やタバコは使用したくないと思っていますが、大人になって考えが変わってしまうかもしれません。今。

小学校 6年生

喫煙防止教室に参加した感想は、タバコを吸うと肺・歯・足、といろいろな部位が腐ってしまい色が変わって癌になってしまうことがわかりました。タバコには、主流煙・副流煙があるのも初めて知ったし他の人にも害があるのもわかりました。タバコを吸っている妊婦は、吸わない妊婦より、1.5倍ほど自然流産しやすくなり、1.4~1.5倍ほど早産しやすくなる。また、吸う本数が増えるほど、早産しやすくなるのも初めて聞きました。自分はタバコを吸わないと思うのでちゃんと覚えて置けるようにしたいです。

小学校 6年生

タバコにはいいことが一つもないことを知って余計に吸ってはいけないものだと思いました。タバコは長く吸い続けていると病気になる可能性があり死んでしまうことがあるので絶対にしない。タバコにはいろいろな材料を使って作っているんだと知った。自分ではタバコは薬物と同じだと思っています。それほど危険なものだと思います。

小学校 6年生

喫煙は本当に良くないものだと思いました。CM やチラシ、広告などで、たまに「タバコは言いものだよ。」みたいなものがあるけど、実際その人たちは吸っていないので、本当はいいものじゃないと分かっているのに良いものだよとそのCMなどを見た人が思い込んでしまい、吸ってしまうこともあるので怖いなあと思いました。それに吸っている人も吸っている人の近くにいる人も、主流煙と副流煙の働きによって体に大きな害を与えてしまうんだと思いました。それに、自分より近くにいる人の方が害が大きいので周りの人のことも考えて吸ってほしいなあと思いました。

小学校 6年生

たばこを吸うと、やっぱり体に影響があることがわかりました。昔の「たばこを吸った人はかっこいい」という考え方は、間違っていると思いました。

小学校 6年生

主流煙と副流煙はどちらにも悪い成分が含まれていることを知り、これからは周りにも気にしながら自分を守る意識をしながら生活しようと思いました。もしタバコを誘われても必ず断ると決めました。

小学校 6年生

タバコは、とても、体に悪くて病気になりやすいから、自分は絶対にタバコは吸わないと思います。お母さんがタバコではないけどアイコスを吸ってて、この勉強をしてからお母さんが病気になるとあって、とても不安です。なのでお母さんに「勉強した。タバコって体に悪くてがんとかになるで」って言っても、お母さんは、「大丈夫よ」って言うってくれたけど、とても心配です。誰かが、吸っていて近くにおっても服とか、煙がついて、匂うのがちょっと嫌です。動画見たやつがとてもおもしろかったです。もしタバコを吸っても、絶対に「禁止」とか、書いていたら絶対に吸わないです。

小学校 6年生

タバコについて学習する前は、タバコのことをよく知らなかったけど、タバコのことを学習してタバコのことについてよく知ることができました。タバコをすってしまうと、ふけたり肺が黒くなったりするのを初めて知りました。かいぼうして黒くなった肺をつぶしたら、黒いしるみみたいなものが出てくる話をきいてタバコは吸わないと思いました。タバコは危険なものだと思いました。

小学校 6年生

タバコは、体に悪い物だと知っていたけど、足の指がくさったり、がんになったり、口の中もめちやくちやになるなんて思っていなかったから、とてもびっくりしました。たばこは、1本すうだけでもやめられなくなるなんて、はじめて知りました。もし、タバコをすすめられたら、はっきりとことわろうと思いました。受動喫煙は反対がわから出てくるけむりを吸うだけで、がんなどになりやすくなって、まわりの人に迷わくをかけるから、私は絶対にタバコを吸わないでおこうと思いました。喫煙防止授業をして、タバコにとてもくわしくなれたし、自分でもっとタバコについて調べたいと思いました。

小学校 6年生

タバコは、自分にも近くにいる人にも害をあたえてしまうものなんだと改めて、実感しました。自分は将来ぜったいにタバコをすわないと思うけど、友達や兄弟がすうと知ったら、必ず学習して、学んだ事をきちんと教えてあげたいなと思いました。うさぎの動画を見た時、ゾッとしました。けむりをすうだけで、急に血のめぐりが細く、うすくなっているのが分かって、やっぱ、タバコをすうと得なんか一つもないんだなと分かりました。そして、お金もすごくかかるんだなと思いました。一度手を出してしまえば、やめにくくなるし、体にも悪い・お金もかかる。何でも自分の体に取り入れる物には、気をつけたいと思いました。タバコだけじゃなく、これからの生活にも気をつけていきたいです。本当にタバコは「こわい」「ダメ」という事をつねに心にそえておきたいなと思いました。

小学校 6年生

自分は、タバコはどれだけ体に悪いか知りました。タバコはすぐにやめれなくて、肺もどんどん黒くなるのが分かりました。タバコを買うと、お金もなくなるということも知りました。タバコを吸っていない人も害があることが分かりました。タバコを吸っていると、ベロが茶色になったり、指の横あたりも茶色くなっていくんだと思いました。寿命が縮んだりするということも知りました。自分は、この学習をして、タバコはよくないと知り、タバコをすすめられたとしても、断ろうと思いました。

小学校 6年生

タバコをすうと、約10年じゅみょうがちちまると聞いて、とてもびっくりしました。タバコは、それほど体に害をあたえる物なんだなあと思いました。1度すうだけでも、やめられなくなったりしてこわいなあと思いました。たばこのけむりをすうだけでも、心臓や肺などが、がんになるのがびっくりしました。たばこをすうと、見た目がとてもふけるってことも初めて知りました。この授業をうけてから、たばこはかっこいい物だと思っていたけど心臓や肺が、がんになったり、じゅみょうがちちまると知って、こんなに恐ろしい物だと知りました。

小学校 6年生

タバコを一年間ずっとすい続けるとお金が何千万もかかることがびっくりしました。体の中の肺や色々など

ころがとても悪くなることがおどろきました。何十年もタバコをすい続けると、だんだん老けてくることが初めて知ったし、とてもびっくりしました。タバコをすっている人のけむりをすうと、体に悪くて、病気になってしまうことがあるから、気を付けたいなと思いました。タバコの禁煙を応えんしてくれるパッチがあることが初めて知ったし、身近にあるのでとても良いなと思いました。タバコは体にとっても悪いことを頭に入れておきたいです。

小学校 6年生

ふだん、周囲にタバコをすっている人がいると、頭が痛くなったりすることがあり、少し気になっていたことがあった。私は、今回の喫煙防止教室でタバコについて学習して、いろんなことを知った。タバコによって日本だけでも1年間10万人、世界中では490万人もいると考えられていることが分かった。「がん」という病気になったり、肺がぼろぼろになったりするなど、タバコはこわい病気につながっていることを知った。他にも、子どもがタバコをすうと大人よりも病気になりやすく、スポーツと勉強の敵になることが分かった。クイズコーナーなどで楽しく学べたし、改めて、前よりもタバコが体にわるいことが分かった。お金のむだにもなるタバコ。タバコをすっている知り合いに、今日学んだことをしっかり伝えようと思った。

小学校 6年生

タバコは50年間吸い続けると約一千万円もかかってしまうということにびっくりしました。タバコを吸うとまわりの人にもめいわくをかけるんだなと思いました。タバコは一度始めてしまうと、なかなかやめられないから、タバコは絶対吸っちゃだめだということを改めて考えることができました。1本だけでもそれが「あと一本だけ」につながってしまうし、タバコがないとイライラしたり、してしまうから、さそわれてもしっかり断ろうと思いました。将来のためにも、絶対タバコを吸わないようにしたいと思いました。タバコでがんなどになるというのは知っていたけど、「COPD」という病気にもなってしまうということを知りました。1年間でタバコだけで10万人も亡くなってしまうということにびっくりしました。タバコはいろんな人にめいわくをかけてしまうから、しんせきとか吸っている人がいたら「外で吸ってきてください」など声かけできたらいいなと思いました。タバコを吸ってしまうと、老けてしまったり、するのめいだし、健康な体でいたいからタバコは絶対やめようと思いました。タバコの吸いやすい環境を作らないということにも心がけていきたいです。家族でタバコを吸っている人はいないけど、今後タバコを吸う人がいなくなるように心がけていきたいです。禁煙にするといういいことがいっぱいあるから、大人になってもタバコを絶対吸わないようにしたいと思いました。今回習ったことを家族にも伝えたいと思いました。

小学校 6年生

たばこは、体にも悪いし、周りの人にもえいきょうしてしまうということがわかりました。肺の病気になってしまうということは知っていたけど、血管を通して体中に悪いものが入ってしまい、足がくさってしまったりするということは知りませんでした。体の中だけではなく、見た目も変化してしまうというのがおどろきでした。自分の家族にはたばこを吸っている人はいないけど、どこかへ出かけたときに吸っている人は、よく見かけるので、その人たちにも、たばこをやめさせられるように呼びかけたりして、自分にできることをやっていこうと思いました。「タバコは絶対に吸わない！」ということを絶対に忘れないようにしたいです。体のことを考えて行動できるようになりたいです。将来の夢を実現できるように、たばこには気をつけて行きたいです。

小学校 6年生

今日の授業でたばこの危険がとても学びました。たばこは元々体にとっても悪いと思っているし、たばこは吸ってもだれも得しないと分かりました。びっくりした事が2つあります。1つ目は勉強やスポーツにも関係してくるのがびっくりしました。スポーツに関係してくるのは大体分かるけど、勉強も関係してくるのがびっくりしました。2つ目は、日本だけでも1年間にたばこのせいで10万人死んでいる事がびっくりしました。私は元々たばこを吸うのがとてもこわかったし、興味もなかったので、授業を通してさらにたばこには絶対したくないと思いました。この先、どうなるかは、分かりませんが、たばこについては、この先、未来でも絶対吸わないし、中学校に行き「吸おうよ」とさそわれてもちゃんと断り、友達を救っていきたいです。

小学校 6年生

ぼくは、今日の授業で前保健の授業でタバコを勉強したけれど、今日の授業でもっとタバコについて深く知ることができた。にんしん中にきつえんをすると赤ちゃんがタバコをすっていることになるので、かぜをひきやすくなったり、虫歯になりやすくなったりする。また、歯がボロボロになったりもするため、タバコはぜったいにすってはいけないことがわかった。タバコを吸うとがんになりやすくなったりする。タバコを吸っている人の肺は黒くなっていることなど色々なこと教えてもらった。

小学校 6年生

私は、タバコについて学習して、タバコにはメリット、良いところが1つもないと(吸っていない人目線)いていたのをきいて、とてもおどろきました。また、タバコには害のある物しつが200種類もあると知って、とてもおどろきました。にんしんした女性がタバコを吸うと、おなかの中の赤ちゃんへの害がたくさんあることも知り、びっくりしました。また、とてもその赤ちゃんがかわいそうだとも思いました。家に帰ったら、私の両親に私がおなかにいたとき、タバコは吸っていたのか、いつまでタバコを吸っていたのか、などをきいてみたいです。こんかいの学習で、私はタバコの害についてたくさん知ることができました。私が大きくなったら、タバコをさそわれても断ろうと思ったり、タバコをやらないとも思いました。友達や家族がタバコをはじめそうになっていたら、「やめたほうがいい」ときっぱりと言ってあげたいと思いました。

小学校 6年生

今回のタバコ防止教室の先生の話聞いて、タバコをすうとがんになったり、危険になったり、まずいただのけむりだと思っていたけど、先生の話によると、がん「なりやすい」というだけで、確実になるというわけでもないと思いました。他にも、さけもがんの原因とはしてはいたけど、のみはじめてたり、タバコをすい始めた年によってなりやすくなるのか、などがんやその原因についてや、未成年がなぜすったらいけないのか、よく知れました。

小学校 6年生

私は、はじめ、たばこをすうと病気になることは知っていたけど、とちゅうでやめられるものだと思っていました。でも、この授業をきいて1度すってしまうと50年は、やめられなかったり、自分がすっていないくても、周りにすっている人がいると病気になってしまったりすることを知りました。他にも、にんしんしている人がタバコをすったり、子供のうちからすっていたりすると、がんや脳こうそく、しんきんこうそくなど、様々な病気につながってしまうことも知りました。また、先輩やお世話になっている人などから「タバコをすおう」とさそわれても、はっきり断ったりすることなどの対策方法を教わりました。なぜ、タバコは体に害があるのに売のをやめないのかという疑問に、「タバコをすうとやめられなくなるからよく売れる」という回答に、私はなるほどだと

思いました。私が今回の授業をどうして他の人にさそわれたり、すうよう言われたりしても、はっきり断ることが大切だと分かりました。そして、「タバコはすってはいけないもの」というにんしきが強くなりました。これからも、タバコをすわないように気をつけていきたいと思いました。家族がすっているところを見たら、やめたほうが良いと声をかけてあげられるような人になりたいと思います。タバコについてくわしく教えてください、ありがとうございました。

小学校 6年生

タバコの危険性や、すうことによる害などがよくわかりました。タバコはまわりにめいわくをかけるだけでなく、自分の体もどんどん不健康になっていって、いいことはないな、と思いました。また、見せてもらったタールについても、あんな小さなたばこを何十年とすうとあれが肺にあることにびっくりしました。お父さんもタバコをすっているけど、私には「タバコはすわない方がいい」と、お父さんもタバコをすうことをこうかいしているようでした。そして、お母さんもタバコをすっていたけど、私がうまれるときにがんばってやめたらしいです。タバコについて学んで、やめることがどれだけ大変か学んだので、お母さんはすごいと思いました。私が大人になったら、タバコはすわないことを決めています。そして、受動喫えんもなるべくさけて健康で長生きしたいと思えます。私は、人にめいわくをかけたくないから、小さいことから人の役に立てるようにがんばっていきたくたいです。でも、タバコをすっている人は、なにかいやなことがあったのかもしれないし、いろんな理由があつてすつたのかもしれないけど、そのすおうと思つた1本が、自分と周りの人の体をわるくして、そして、やめられないというじょうたいになることがタバコの学習でよくわかりました。

小学校 6年生

初めて「毒のかんづめ」なんて言葉を聞きました。でも、意外としっくりくるなとも思いました。タバコは体に悪いものが沢山入つてるって聞いたことはあつたけど、実際に数えきれないほどの成分が入つているとは思いませんでした。タバコにかかるお金を聞いて、もつたいないなあつて思いました。肺がまつくろになつたり、縮まらなくなつたり、中があなぼこになつたりしているのを見て、こわいなと思ひました。本当に「百害あつて一利なし」という言葉は、タバコのためにある言葉のような気がします。他にも、身長や体重はのびなくなつてしまつたりなどのことや、少し老けてみえるようになってしまうのもこわいと思ひますし、一度吸うとやめられなくなるのもおそろしいと感じます。これからの私の未来は分かりませんが、タバコに依存しないよう努力しようと思ひます。そして、きつえん者の家族がタバコをやめられるようにサポートしたいと思ひています。家族が健康に長生きできるように応えんするのも私の役目の一つかなと思ひます。これからも、タバコなどにかんして学び、気をつけようと思ひます。今日は授業をしていただきありがとうございました。またいつか授業を受けられるのを楽しみにしています。

小学校 6年生

タバコを吸つて良いことがなく、百害あつて一利なしと改めて実感しました。更に吸つてしまうと、弱り目に祟り目だと感じました。私は今後タバコを吸つていこうと思ひません。タバコと同様にお酒も百害あつて一利なしだと考えています。どちらも依存性があり、泣き面に蜂です。現在はタバコもお酒もしなくて良いという事を強調している人に賛成としていきたくたいです。多種多様なこと教えて頂き感謝を申し上げます。私も今、お医者さんになる為に、中学受験への勉強をがんばつています。このことをきっかけに、吸うことが良くないと言う気持ちが強くなりました。更に、環境にも良くなく、二酸化炭素排出量は1本あたり約 0.0022 m³というから地球温暖化にも影響します。これからは自分も禁煙を続けていくと共に、周りの人にも協調して行くと

ということが大切なんだと学びました。タバコを吸って病気になる確率が多い。つまり、亡くなる確率が多いということ。絶対に吸わない方が良いということが一目瞭然だが、吸ってしまう人がいる、ということ気を付けて強調していきたいです。

小学校 6年生

今回学習して、はじめて知ったことは、たばこを吸うと肺の活動を悪くし、体の中にたばこの悪い成分が大量に体の中へとたまっていくことです。授業ではたばこの「ヤニ」が肺をよごし、黒くなることや、「がん」や「心臓病」などの病気にかかりやすくなることを学んだだけなので、授業で知ったこと以外も色々わかったので、とても勉強になりました。私は、はだかびんかんな方で、毎日ケアしてボロボロになるのをふせいでいたのですが、タバコを吸うと、はだはしわができてやすくなったり、ボロボロになると知ったので、今までもずっとタバコは吸いたくないと思っていたけど、さらにその気持ちが強くなりました。また、私の家ではパパがタバコを吸っている「きつえん者」なのですが、タバコを吸っている人は多いなと思います。これからはきつえん者が少なくなしてほしいなと思いました。そしてこれからも先、私は非きつえん者として生きていきたいです。

小学校 6年生

タバコを吸うと体に悪い害のみしか、えいきょうせず美容にも害がでることが分かりました。一本吸うだけでも害はでるのは初めて知りました。さらに有毒もあるということは知らず、吸い続けるとふしょくし、酸素ボンベがなくては生きていけないというのは悲しくてざんこくなものなのということも知りました。タバコはあまり体に害がでないという印象でしたが、三大有毒があり、さらに吸い続けると死んでしまう…と喫煙防止教室で学び、タバコは悪い印象にガラリと変わり怖い印象にへと変わりました。タバコは美容の敵、ということも知りました。双子の姉妹のうち姉は非喫煙者の写真を対照すると、妹はまだ若々しく、姉はすこし老けて見えて、タバコを吸うと五才も老いるというおそろしさを知り、吸うのはやめておこう、と思いました、吸っている人に対して私は、体はだいじょうぶかな、老けてしまうのではないかな、と少し心配してしまいます。また子どもができれば、「タバコを吸っちゃいけないよ。」と教えようと思います。

小学校 6年生

ぼくはこれまで以上にタバコのおそろしさを実感しました。授業で特に印象がのこったのは「タバコは毒の缶詰」という言葉です。タバコを吸う人だけでなく、周りの人にも受動きつえんという形で害が及ぶという事実、改めてしょうげきをうけました。模型の肺にタバコのけむりがわずかな時間で入り、茶色くそまってしまう様子を見て、目にみえない成分がそれほど有害かを理解しました。また、きつえん者のくろずんだ肺の写真を見て、ここまで体がむしばまれるまですいつづけることが、ニコチン依存しようという病気によるものだと知り、その、依存性の強さがとてもおそろしくかんじられました。今回の学びを通じて、将来絶対にタバコをすわないという決意が固まりました。もし友人にさそわれることがあっても、今日学んだ知しきをもとに、はっきりとことわるゆう気もちたいと思います。自分自身の健康守ることは、もちろん、大切な人の健康を守るためにも、タバコのない、未来を目指すことが重要だと強く感じました。この授業は、私たち生徒が将来の健康的なせんたくをする上で、ひ常にき重な機会となりました。本当にありがとうございました。

小学校 6年生

私は今日の話聞いて思ったことと、知ったことがたくさんあります。まず化学物質が400種類もあって、

有害物質が200種類以上もあることをしり、ぞっとしました。2つ目は美容にわるいことです。吸うとレモン半分ほどのビタミンCがなくなるなんて信じられません。ふけたくないので私はぜったい吸いません。私の父がたばこを吸っていて、今日帰ったら少し話をしてみようと思いました。私はさそわれてもたばこは吸わないようにしてみようと思います。

小学校 6年生

タバコは、いいことが一つもないのにやるいみがないと思いました。タバコに1000万～2000万かかるということにびっくりしました。タバコでじゅみょうが10年も短くなるというのを聞いて、びっくりしました。大人になっても絶対にすわないでおこうと思いました。じゅ業でならったことを話を聞いてよりくわしく知ることができました。まわりにつきつっている人がいたら、すっても自分が苦しむだけだよ、ということ伝えてあげようと思います。

小学校 6年生

今回、喫煙について改めて学習して、メリットよりデメリットの方が大きいことが分かりました。ガンになるリスクが高くなったり、ニコチンなどで吸いたくないのにタバコを買わなければならないようになるなどのことを考えると、すごくおそろしいと思いました。僕の家族には吸っている人はいませんが、町の中で吸っている人からの受動喫煙で健康に害が出ると考えるとさけようがないですね。子供達や吸っていない人達へのえいきょうを考えると、もっとタバコへの対策をしてほしいと思いました。自分は絶対吸いたくないと思いました。周りの友達が大人になったときに吸っていたら、またこの授業のことを思い出してほしいと思いました。一度吸ってしまうと、もうもとにもどることが難しくなると思ったら、すごくこわいです。もし50年間吸い続けたら、タバコにはらうお金が2000万円程になってしまうことを考えると、本当に損失が大きいことが分かりました。2000万円あったらゲームやしゅみなどに使えるのに、最初はスッキリするし、いいと思っていても、吸っているうちに、吸いたくなくても吸わないとイライラしてしまう。そのようになりたくないなと思いました。これまでタバコについてあまり考えたことはありませんでしたが、健康やお金などのえいきょうが大きいので、絶対に吸いたくないと思いました。今回の学習で、色々なタバコのデメリット(吸わないほうが良い理由)を教えてくださいありがとうございました。

小学校 6年生

今回のお話で、本当に自分の人生のためになると思いました。今回で分かったことをいかして、おやにも優しく、ちゅういしようと思います。いぜんまでは、強めにちゅういしていたので優しく言うといいと分かりました。

小学校 6年生

タバコにはニコチンが入っていて、外できつえんをしても、服などについて、屋内にもどるとほかの人にも服についたニコチンがちらばって受動きつえんしてしまうと分かりました。

小学校 6年生

先生、今日はおいそがしいところありがとうございました！先生のお話を聞いてタバコはぜったいにすいたくないとおもいました。ニコチンとかはいつまでかいてやめようとおもってもやめられないし、体によくはないしおいしくないってわかったからです。家族でタバコをすっている人もおるし、また、タバコのよくないところは、

はなしたいと思いました

小学校 6年生

タバコは主流煙より副流煙の方が有害物質が多いと分かって、タバコを吸っていい場所みたいなどころへはあまり近づかないでおこうと思った。タバコってみんなまわりの大人はやめれやんとかいってて、なんでやろうって思ってたけど、タバコには「ニコチン」という物質のせいでいぞんして、そこから、えんえんと吸ってしまうことが分かった。私のまわりにもタバコ吸っている人がおるからタバコをあんまり吸わせないようにしたい。あとペットにまで悪いことするなんて、はじめてした。家に犬おるからまたパパがタバコいぞんになりかけたら全力でそししようって思った。しょうがいタバコ吸おうってさそわれてもゼツタイに断るようになる！治療費なんかにつかいたくない！すきなことにつかいたい！

小学校 6年生

いままでにも、タバコをすっている人のはいたけむりを吸っても害があることは知っていたけど、はいたけむりの方が害があることがわかった。そして、そのけむりはペットにもすごく害があるらしいので、お父さんにもいおうと思ったし、たばこには肺が黒くなることを知っていたけど、中がんなにあなただけになることがおそろしいと思った。そしてCMなどでつろうとしたりして、1本だけでもつづけてしまえば50年で2000万円にもなるとおしえてもらったからタバコは吸わないようにしようと思った。

小学校 6年生

タバコについて教えてくれてありがとうございました！タバコを吸うと、自分だけではなくまわりの人やペットにもえいきょうがあるということが一番おどろきました。タバコは肺がんになりやすく、肺がまっくろになるのもおどろきました。タバコは50年吸い続けると、2000万円ですごく高いなと思いました。タバコを吸ってニコチン中毒になってしまうとなかなかやめることができないなんてタバコっておそろしいものなんだなと思いました。未成年が吸うといけない理由もよく分かりました！色々なことが分かってよかったです！タバコはもうどくっていうことも分かりました。肺がんはこわいなと思いました。きつえん所がある意味は、ほかの人にえいきょうがないようにある場所なんだなと思いました！！

小学校 6年生

タバコはだめだと思った。なぜかとゆうとタバコにはニコチン、タール、一酸化炭素、アンモニアという物はいっている。これらを毎日のようにすっていたら、いろんなところにガンや病気になるから、だめだと思った。あと足とか肺が黒くなって足指とかせつだんしないといけないからこわいなと思った。ペットにもガンや病気になるからやめといたほうがいい、タバコを毎日2ケースや1ケースをかつていると50年で2ケースは約2000万円、1ケースでは約1000万円にもなるから、こんなお金がタバコにつかわれていたら、もったいなくて、そんなしているなと思った。タバコは1本すうと、もう、やめられなくなるかもしれないから、やめたほうがいいなと思った。これらをふまえてタバコはやめた方がいいし多分すわないと思った。

小学校 6年生

今日はタバコの危険さなどについて教えてくれて、ありがとうございました。私はもともと、タバコは肺が悪くなるだけだろうと思っていました。でも、肺が悪くなるということは、呼吸がしにくくなるということだと教えてもらって、確かにそうだなと改めて思いました。呼吸がしにくくなるだけでなく、酸素ポンベがないと生きられ

なくなる人もいると知ってタバコはとても怖い物だと思いました。一卵性双生児で産まれてきても、片方はタバコを吸うとひと目で分かるほどの老け顔になってしまったり、肺がん・脳卒中の原因になってしまったり、とタバコに良い事は1つもないと話を聞いて思いました。その中でも一番怖いと思ったのは電子タバコの話です。電子タバコの広告には、紙のタバコより有害物質が90%低減されていると書かれていたけれど、下の方に小さく「決して体に良い物ではありません」と書かれていて、すごく怖かったです。今日の話で、タバコの事を知れて、とても勉強になりました。これからは身の回りの人がタバコを吸っていたら、優しく注意する事を心がけようと思いました。ありがとうございました。

小学校 6年生

私は思っていた以上にタバコが危険なものだと分かりました。タバコを吸うと、肺が黒くなったり、肺がちぢまなくなり呼吸困難になったりして、体に害があるものを取り入れてしまい、病気にかかりやすくなってしまふことが分かりました。ほかにも、タバコを吸っている人と、吸っていない人が90分間走ると、約1キロ差も出ることが分かりました。タバコには、ニコチン、タール、一酸化炭素などの害のあるものがあり、それはタバコの主流煙よりも、副流煙のほうが何倍も多くふくまれている、タバコを吸っている人よりもまわりにいる人のほうが害のあるものを多く吸っていると分かりました。そして、害のあるものを体に取り入れるとタバコがやめられなくなり、やめようとしてもタバコを吸いたくなくなってしまうと知り、初めを吸わなければ、やめられなくなることもなくなるということも分かりました。私は、これからだれかにタバコをすすめられても、ことわり、自分の健康を大切に守り、命を大切に生きて行きたいと思いました。そして、だれかが吸っていたら止められるようになりたいと思いました。ありがとうございました。

小学校 6年生

今日はタバコの危険について教えてくれてありがとうございました。タバコを吸うと成分のニコチンとタールで舌が黒くなるほかに、肺が黒く、ふくらまなくなることが初めて分かりました。血管に血がまわりにくくなり、体温が下がり、指がなくなったり、声が変わってしまうことを知って、タバコのおそろしさがより増えた気がしました。タバコを吸った人がはいたけむりにも害があり、それを吸ってしまった人にも害があるのだと知りました。タバコを吸うと、1箱1年間で21万円損してしまうことが分かりました。タバコは口のがんや、歯がなくなるおそれがあることも知れました。これからは、私はタバコを絶対に吸わないようにして、自分の命を大切に、タバコを止めさせられるような人になれるようになりたいです。

小学校 6年生

タバコについて学習して、タバコには200種類の有害物質があることが、体だけでなく、口や歯にも害があることが知れました。アイコスというタバコの有害成分を90%さくげんすると書いても、すみずみをよく調べると小さく、くわしいことを書いているので、いいなと思った。広告でもしっかり注意することが大切だと思いました。タバコの有害物質の中でニコチンとタールは舌を黒くするので、なりたくないなと思いました。タバコのタールはアスファルトの成分で、ニコチンはタバコの有害物質の中で特に悪い物質と聞いて少しこわくなりました。自分がぜんそくで親がタバコを吸っているので、できるだけ注意し、吸っているときははなれようと思います。タバコの煙には、吸っている人の体内に入る主流煙と、吸っていない周りの人の体内に入る副流煙の2つがあることが知れました。1日1箱使っていると、1年間で21万円使っていることになって、1日2箱使っていると、1年間で2倍の43万円使っていることになると聞いて、たくさんのお金をタバコに使っていると思い、もったいないと思いました。1時間、禁煙やタバコの体への害について、くわしく教えてもら

ってありがとうございました。これから先、大人になっても、タバコを絶対に吸わないと約束します。そして友達や親せきがタバコを吸わないように助けたいです。教えてくださり、本当にありがとうございました。元気に過ごしてください。

中学生の皆さんの感想

中学校 1年生

たばこのおそろしさがよく分かりました。そして、たばこを吸っている人は、たばこをやめられなくなってしまったひがい者ということが分かりました。たばこを吸っているキャラクターをみてかっこいいと思うのは、たばこを吸っているからじゃなくて、そのキャラクターじたいがかっこいいからなんだと思いました。たばこをやめるのはむずかしい、ならば、はじめから吸わなければいいという考えを聞いて、「たしかに！！」となつとくさせられました。なぜタバコを吸うとかっこいいと思う人達がいるのでしょうか。肺によくない、ぜんぜんかっこよくないし、においもタバコくさくなるし、歯が黄ばむし、いいことがないと思います。成人してもぜったいにタバコは吸いか知りたと思っています。

中学校 1年生

今回の喫煙防止教室を受けて、たばこを吸うことで、どんな体や心への悪影響があるかを理解することができました。今回の授業で、知ったことをまとめると、「たばこを吸うことでの体への影響は、「病気になるやすくなる」「自分の体の中で臓器に悪い物質を与えてしまう」「周りの人がけむりを吸うことで、発がん物質を与えてしまう」「美容に悪くなる」などが分かりました。心への影響は「中毒性がある」「やめたくてもやめられなくなってしま」「健康に悪い」などのことが分かりました。とくに、「やめたくてもやめられない」という言葉は、先生がよく主張していたので、本当にそうなんだなと思いました。その中でも心に残っていることは、一度たばこを吸ってしまつとやめることはとてもむずかしいことだが、はじめにたばこを吸わないことはとてもかんたんだということです。私は自分の父が吸っていることもあつて、自分の将来はどうなのかなと思うこともあつたけど、こういう言葉を聞くと、すごく安心することができます。「自分が吸わないでおこう」という気持ちのつながりにもなるので、素敵な言葉だと思いました。今回の授業で知ったことは、これからの人生にとっても重要なことなのだと思うので、忘れないようにしたいです。頭の中に残しておこうと思います。ありがとうございました！

中学校 1年生

喫煙防止教室を受けて知ったことは、タバコを吸っている人はタバコをやめたくてもやめられない状態だということです。私の父は喫煙者で、私は他の人が何度言ってもタバコをやめてくれませんでした。でも、喫煙防止教室でタバコの危険性や売られるようになったゆらいを知れたけど、タバコを吸っている人は悪い人ではないということを知れました。なので、私の父はやめたくてもやめられない状態だということを知ることができたので良かったです。

中学校 1年生

たばこは吸ってはいけないことは、もともとわかっていたけど、吸っている人がいる家族と吸っている人がいない家族のガンのなりやすさのちがいがあるなどグラフをみて、なぜ吸ってはいけないのかがよく理解で

きました。また、私は前から、なぜたばこは害があるとわかっているのかを疑問に思っていました。でもそれは、税金が関係していて、たばこを売らなくなると何兆円という税金がなくなってしまうんだとおどろいたし、納得もしました。また、たばこをはじめの理由は、興味があつたりさそわれたりと、いろいろあり、やめようと思ってもやめられない依存症という病気で“被害者”でもあることがわかりました。これらのことをふまえて私は、たばこをさそわれても必ずことわって身のまわりの人に優しく禁えんをお願いし、病院で診てもらおうようにしたいです。

中学校 1年生

喫煙防止教室をうけてみて、もともとタバコについてはわるいイメージがあっていたけど、これをうけてみて、いちだんにきけんなものだとわかった。自分の親はタバコを吸っていないけど、おじいちゃんがよくすっています。おじいちゃんがタバコを吸っているとき何回かタバコのけむりを吸ってしまいました。おじいちゃんにはできるだけ外で吸ってもらうために、また努力してもらいたいです。タバコのべんきょうをしてみて、まさかさいしょにタバコをはやらせようとしたのが国なんて、とてもおどろきました。すっているけむりよりもタバコの先からでてくるけむりのほうがきけんだとして、タバコを吸うのをいわではきんしてほしいと思った。しょうらいのことを考えて、これからもタバコはすわないようにとちかった。

中学校 3年生

今回の喫煙防止教室で、タバコについて知ることができた。タバコは、薬物と同じで一回でも吸ってしまうとやめられなくなることがわかった。やめたくてもやめられない人もいることがわかった。受動喫煙で、自分の体にも害があるということがわかった。もし、これから、自分の周りの友達や家族にタバコを吸っている人がいたら、優しく応援することをやっていきたい。友達や家族のために、自分ができることをしていきたい。

中学校 3年生

たばこを吸うことには体に大きな害をあたえるということは知っていたけど、今回の話を聞いて、さらに危険なものだと改めて感じました。たばこを吸うと、自分の体に害があるだけでなく、近くにいる人の体まで害をあたえてしまうと知りました。近くにいるだけでもがんになったりすると知って、もし近くにたばこを吸っている人がいたらやさしく注意できたらいいと思いました。今回の話でたばこの危険さについて、たくさん学ぶことができたので、これからも今まで以上に注意して生活していきたいです。

中学校 3年生

自分の両親が喫煙していて、何度か禁煙をうながしたことがあったけど、なかなか実行してくれませんでした。うながしたからといって簡単にやめられないことだと分かっているけど、長生きしてほしいと思うので、これからも、禁煙を進め、続けようと思いました。タバコをやめることで得られることは、とても多く大きいことだと改めて心に入れてほしいと思いました。だから、自分も大人になって喫煙しないでおこうと今は思います。

中学校 3年生

絶対、喫煙をしてはいけないし、簡単にやめられるものでもないのだから、最初の行動が重要だと知ることができた。受動喫煙で病気になってしまう場合もあると知って、もしまわりに吸っている人がいたら、気をつけるようにしたい。タバコの怖さを改めて感じる事ができた。少しだけや一度だけというちょっとした気持ちが

自分の体に影響をあたえてしまうと分かった。将来、誘われることがあってもきちんとことわれるようにしたい。

中学校 3年生

喫煙防止教室で、私はタバコの危なさをよく理解することができました。タバコは危険な化学物質や発がん性物質が多く含まれているということを知りました。一度吸ったらやめられなくなったり、がんなどの重要な病気にもなってしまうので、軽い気持ちで吸わないようにしたいです。自分が吸っていなくても、周りの人が吸っている煙でも、自分が吸ってしまうと、とても体に悪いと知りました。将来、家族や友達が吸っていたらやめられるように優しく声かけできたら良いなと思いました。

高校生の皆さんの感想

高校 1年生

喫煙防止教室を受けて、改めて喫煙の危険さがよくわかりました。特に、分かりやすい図や写真、動画をたくさん使って説明してくれて、動画は吸った煙の動きがさらによくわかりました。私の家では父も母も電子たばこなどもふくみ何も吸っていないのですが、両親の実家の方ではおじいちゃんが2人とも吸っていて、2人ともガンになってしまったので、やはりたばこは吸わない方が良いものと以前から思っていたのですが、さらにこの思いが強くなったと思います。さらにたばこに関する法律などが変わっていたり、おじいちゃんたちがたばこを吸っていたとしても知らなかったこともたくさんありました。思い返せば、小学生のころはおじいちゃんたちと外食に行ったときに喫煙ができるスペースで食べていたので、そういうスペースが無くなったのも法律が変わったおかげなんだとわかりました。たばこを吸わなければたばこに使うようなお金や時間で新しい趣味や好きなことを楽しめるし、何よりも自由に生きられると説明を聞いて感じました。私は大人になっても自分の自由や健康のためにたばこを吸わない意識を忘れないようにしたいです。

高校 1年生

私のタバコの臭いが苦手で絶対に吸わないと思います。でも、少し前までアニメやドラマの影響でかっこいいと思っていました。でもこれだけのリスクを知ると、やはり吸いたくないと感じました。私の両親は昔、吸っていたけど2人とも今はもう禁煙してくれています。これから、大人になるにつれ、身近な人が喫煙していたとしても、優しくタバコをやめられるように密かに応援したいと思いました。(この話を聞いて)

高校 1年生

講師の方が質問のときに言ってくれていたように、たばこを吸わない人にはあって、吸う人にないもので「自由」というのがあげられていて本当にそうだなと思いました。なぜなら、たばこを吸う人は何をしててもたばこを吸いに行ったり、何時でも関係なく買いに行ったりするからです。私の父が喫煙者なので、身近にたばこを吸っている人がいると、喫煙防止教室の大切さがよくわかります。講座で、映像ででてきていた畑中孝之さんは重喫煙者でどのがんになったという話をきいてたばこは吸わない方がとても良いという意識が強くなりました。これから、喫煙している人たちが身近にいたら、「禁煙」という言葉を使わず、「休煙」という言葉を使って、少しでも健康な体を維持してほしいし、自分自身も誰からの誘い、惑わされることなく、今ある健康な体を大切にして生きていきたいなと思いました。

高校 1 年生

すごく楽しくて、興味深い内容でした。ためになりました。私の父は、たばこを吸っています。祖父も祖母も、「辞めなさい」と言っているのですが、やめようとしません。喫煙防止教室で、「たばこ吸っている人は悪者ではない。何回も何回も優しい声かけで言ってあげて」と学んだので、実践していました。父がたばこを吸う前に、「たばこってその人にも周りの人にも害があるんだって知ってた？」と聞くと、父はたばこを吸わなかったです。1 時間後、また吸おうとしていたので「クイズ形式でたばこをやめさせよう！」作戦に切り替えました。たばこの害はどこにたまるのかというクイズを出すと、父は肝臓と答えました。「正解は全身でした」というと、父は驚いた顔をしました。毎時間、違うクイズを出し続けると、父はたばこを吸わなくなりました。私は、何度も何度も言い続ける大切さを学びました。また、クイズ形式にすることで、お互い楽しくたばこについて学べて、たばこを吸わなくなるので、とても良い学習をしたと思いました。

高校 1 年生

たばこを吸っている。本人はもちろんその他の家族や友人にも害があることをよくわかりました。私の家族の中では今はたばこを吸っている人はいないけど、私が小さいときは、父が吸っていました。こんかいの話を聞いてたばこをやめることは、すごくむずかしいことだと知ったので、家族のためにやめてくれてすごうれいす。感謝したいと思いました。1 本吸うだけでやめられなくなる、依存性が強いのでこわいなと思いました。たばこをやめるためのパッチがあることを初めて知りました。たばこの値段が高くなったり、たばこを吸う場所が制限されていたり、たばこを吸うことで働けない仕事があることもわかりました。たばこを吸っていると生きづらくなるなどと思いました。たばこは絶対に吸わないでおこうと思いました。なぜこれほどたばこを吸うべきではないと言われている人に、たくさん売られているのか気になりました。たばこを売のをストップしたら、いままで吸っていた人は、どうなるのかも気になりました。たばこによって亡くなる人が少しでも少なくなればいいなと思います。

高校 1 年生

話を聞いて、改めてタバコは体に良くないものだ実感しました。体に悪いというイメージはあったけど、実際にどんな病気を引き起こすのか、周りの人にも害を与えることがあるという話を聞いて、タバコを吸うことは自分だけが気をつければいい問題ではないなと思いました。また一度吸い始めるとやめるのがとても難しいと聞いて最初の 1 本を吸わないことが大切だと思いました。そのためには、自分が断る力を身につけ、周りに流されないようにすることが必要だと思います。自分の周りでは、おじいちゃんとおばあちゃんがタバコを吸っているので、これをきっかけにできるだけ吸わないように話をしたいと思いました。でも、いきなりやめてと言わないで、まずは、休煙をすることからすすめようと思います。

編集後記

平素是那賀医師会活動、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 2025 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 2025 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。

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ます。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。

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きます。

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。

2026年5月1日 那賀医師会学校医部会

(参考)

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

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。

