

## 喫煙防止教室授業後感想文集 第三集

紀の川市・岩出市両教育委員会をはじめ各学校の諸先生方、保護者の皆様及び那賀医師会学校医部会会員の皆様におかれましては、ますますご清祥にご活躍のこととお慶び申し上げます。又、平素より一般社団法人那賀医師会が実施致しております公益事業における学校医としての健診事業をはじめ、特別支援教育事業等にもご理解とご配慮を頂き誠に有難うございます。

今年度も、学校医部会が編集作成致しました、喫煙防止教室に関する感想文集が出来上がりましたので、お届けさせていただきます。子どもたちの真摯な思いの結晶です。ぜひご一読下さい。

私たち学校医部会は、禁煙・喫煙防止の輪が大きく広がっていくことを願い、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。

### 高校1年生

今日の喫煙防止教室の話聞いて、改めてタバコを吸う事は怖いと思いました。タバコを吸う事は、その時に症状が現れるものではなく、毎日毎日の積み重ねで、自分の体に害を与えるものだから、気づくのにもとても時間がかかります。私のお父さんもタバコを吸っています。私のお父さんはタバコの吸いすぎで声帯ではなく、肺に穴が空いてしまったことがあります。肺に穴が空いているのに気づいたのは、お父さんが「お風呂に入ると苦しい」「胸のあたりに違和感がある」という一言から病院へ行くことになり、そのことが分かりました。その時もし病院に行っていなかったら症状が悪化していたかもしれません。タバコは自分だけでなく、周りの人にも害を与えます。話を聞いて私の知らない事まで分かったので、この体験はよかったです。タバコの煙は吸っている人より周りの人が吸う煙の方が有害であり、女の人では赤ちゃんにも影響がでるという話を聞いたことがあります。この話を聞いたとき、自分だけではないのだと思いました。タバコについて改めて学び、そしてタバコの吸い過ぎで声帯を切ってしまう、器械を通して話す人の体験談を聞いて私はタバコを絶対に将来吸わないと決めました。

### 高校1年生

私のお父さんは、お母さんが私を妊娠した時に禁煙してくれました。前にタ

バコの話をした時に禁煙するのは難しくないのか、とたずねたら、「あんなのは気持ち」と言っていました。それと、あんなものに高いお金をかけているのはばかばかしくなったとも言っていました。今日の話のようなタバコは体に良くないと言う話を聞いて、本当に禁煙してくれて良かったなあと思いました。吸い続けると声帯を取らなければいけなくなって、器械でしか話せなくなるんだと知り、本当に怖くなりました。貴重なお話を聞いてよかったなあと思いました。私は将来、絶対にタバコは吸わないと決心しました。

## 高校1年生

喫煙防止教室は中学の時も聞きましたが、今回もう一度きちんと喫煙の怖さを知れて良かったです。私の家族もたばこを吸った事があったと聞きました。しかし、私が産まれる時に禁煙してそれから一回も吸った事がないと言っていて、私は「今は吸いたいと思わないの？」と聞いてみました。すると「たばこを吸うならそのお金で、家族でおいしい物を食べに行ったりする方がいい」と言っていました。私はすごく幸せ者だなと思いました。

私もその気持ちを受けついでいきたいと思います。男性の方が声帯を取って器械で喋っているのを見たのは2回目でした。しかし、たばこの怖さを再確認して絶対に吸うのはやめておこうと思いました。今、中高生で一部流行っている言葉があります。「たばこを吸ってかっこつけている人より、スポーツに熱中している人の方が何倍もかっこいい」その通りだと思います。たばこがあたり前になっている世の中でたばこ以外の物に熱中する人が増える事をねがいたいです。

## 高校1年生

今日で喫煙防止教室がはじめてというわけではなかったが、本当にあらためて色々知れたと思います。私の家族では父だけがたばこを吸っていたみたいですが私が産まれるにあたって前もって禁煙をしてくれていたみたいでもともと白かったらしい、少し茶色くなっているリビングのかべを見ると本当に感謝しかないなあ、と改めて感じることができました。体に良いことがないのにやめられず吸っている人には少しでも早く禁煙を始められるように、自分からも活動できるようなことがあればなと思います。

## 高校1年生

先生の話聞いて、絶対にタバコは吸わないようにしようという確信をさらに強くもちました。家にはタバコを吸う人はいないけれど身近な人には喫煙する人がいるので、体のためにもやめるようにすすめてあげようと思いました。私は家で犬を飼っているのですが、犬が肺ガンになると聞いた時は驚きました。人間だけでなく犬に対しても受動喫煙は害のあるものだと知ることができてとても勉強になりました。喫煙者はもちろん、受動喫煙をさせられる側にとっても喫煙をやめない、やめさせないということは最も悪い事だと、実際病気になった方の話を聞いて思いました。

## 高校1年生

今日の講演を聞いてさらにお父さんにたばこをやめてほしいと思いました。今までずっと「たばこはやめてほしい」と言っても全然やめてくれなかったけど、やさしく言ってみようと思いました。お父さんに病気になってほしくないと思いました。自分の声で話せなくなることもあるんだということを初めて知りました。他にもたばこを吸うと数えきれないぐらいの害があることも分かったので自分は絶対たばこを吸いたくないと思いました。

## 中学校2年生

今日の講演を聞くまで、ニコチンがやめられなくなることとか、吸ってなくても、副流えんになることは知っていました。今日の講演を聞いてミミズの実験で血管が縮んで血液が出てきたのを見てタバコ1本分であんなことになって人間でも同じことになるなんて怖いと思った。これからは、自分のペットが心配になったからできるだけ父のはたに近づけないようにしようと思った。絶対に吸わない。昨年も、タバコの話聞いてお父さんに言ったけど少しキツイ言い方をしたから、今日はもう一度やさしく言ってみようと思いました。

## 中学校2年生

今日の講演を聞くまで「たばこを吸ったら病気になったりすること、やめられないこと」は知っていましたが、今日の講演をきいて、たばこを少し吸っただけでも体に害をあたえたり、1本で5分30秒くらい寿命が短くなるということが分かりました。それと、たばこを吸うと色々な所に影響したり吸うとやめ

られないということは、聞いたことはあったけど、話を聞いてやめられない理由やたばこの怖さを知りました。たばこを吸ってなくても周りの人のけむりを吸うだけでも体に悪いということも知りました。

これからは私の家では、お父さんがたばこを吸っているので体に悪いということを伝えて、少しでも早くやめてもらえればいいです。体験談を聞いてたばこの怖さがよく分かりました。絶対に誘惑に負けないで吸わないでおこうと思いました。ありがとうございました。

中学校3年生

私のお父さんは、タバコを吸っています。お母さん、妹は、「お父さんにタバコ止めなよ」といつも説得しています。私は、あまり言いません。なぜなら言っても聞かないし、怒られるだけだから言うのをやめました。車でも吸っていて、すごく気分が悪くなるけど、我慢しています。今日、この話を聞いて少し考えが変わりました。家に帰ったらお父さんに「やめなよ」と今度は優しく言おうと思います。家族みんなには、長生きしてほしいし、止めることは難しいけど、少しずつでも止めてほしいとお父さんに伝えたいと思います。

私自身は絶対に吸いません。あれだけ、タバコは体に悪いと小学校でも中学校でも勉強しているので吸いません。周りの人に迷惑をかけたくないし、自分自身を大切にしたいので、タバコは吸いません。今日の授業を聞いて改めてそう思いました。

中学校3年生

喫煙防止教室は以前もしたことがあります。今回新しく知ったことは、喫煙者には優しく注意しろということです。根気強く優しくするともしかしたらタバコを止めてくれるかもしれないということです。

そして、喉頭がんはとても辛いことなんだと分かりました。声が出なくなるし、穴が空いた所に水が入ると大変など、辛いことばかりなので、僕は一生吸わないと誓いました。

中学校3年生

私は父が吸っているので、やめてほしいのですが「仕事を退職したら」といつてなかなか止めてくれないので、今度こそ説得します！

自分にも害があるし、他の人にも迷惑がかかるので、自分は絶対に吸いたくないし、友達とか家族にも絶対に吸ってほしくないです。今回の授業で改めて思い知ったし、『がん』になる確率を少しでも減らしたいです。なりたくないです。だからこそ、父にもやめてほしいです。

中学校 2 年生

ぼくの祖父は、ぼくが小六のときに肺ガンで亡くなりました。  
「もっと早くこの機会があつたら言えたな～」とか思いながら受けてました。ぼくはタバコに興味とかないので、これからもすわんと思います。

タバコをすうお金があつたらもっとぜいたくします。しかしながら今日は、良い話が聞けたと思いました。ありがとうございました。

中学校 2 年生

小学校の時も一度このような話をさせていただいた事があつたのでタバコは良くないもので吸っている人本人にも周囲の人にも、悪い影響をもたらす事は知っていました。しかし実際に器械を使って話していただいているのをみたら今まで思っていた以上にタバコはおそろしいものだと言う事が分かりました。私が小さい頃に父が吸うのをやめました。今思えばよくやめてくれたな、と思います。私のおじいちゃんは吸っているので、また声をかけてみようと思います。厳しい言葉ではなく優しい言葉を。

今日は色々な事を教えていただき本当にありがとうございました。今日学ばせていただいた事を家族にも話してみようと思います。

中学校 2 年生

今日は、ありがとうございました。たばこの怖さを改めて知ったように思います。私の母は、今、禁煙のため病院へ行っています。小さなころから、たばこの受動喫煙をしていて吸うだけで気分が悪くて、大嫌いだったので、禁煙をしてくれて、嬉しかったです。実際の病気の写真や話を見聞きして、自分の「吸わない」という思いが強まったと共に母のサポートをしていこうと思いました。

また、せいたいを取った人は、私の身近にいます。それも、最近で、のどのガンだと聞きました。思えば、ずっと前から、よくたばこを吸っていたので、そのせいかと思いました。やっぱりたばこは怖いものだと思います。だから、もっと日本でも、たばこは悪いものだというイメージを強めていくべきです。

私は、1本で人生を変えてしまうたばこは、これから先、絶対に吸いません。周りの人にも吸わせたくないです。

中学校2年生

タバコは“こわい”改めてそう思いました。私の家では誰もタバコを吸わないからよかったと思いました。吸っている人だけでなく、まわりの人にも害があることは知っていたけど、がんになるとは考えていませんでした。

1年生のときの授業や、今までうけたタバコの授業ではいつもなんとなくで聞いてたけど今回の授業で実際のがんの写真を見たり、畑中さんの話を聞いて、絶対にタバコを吸ったりはしないとしました。

今、吸っている人で、もしやめたいのなら応援して、やさしく言葉をかけてあげたいと思いました。1人でも長生きできるように協力したいです。

今日、本当にありがとうございました。もしさそわれても、今日の事をおもい出して、吸わないでおこうと思います。

中学校2年生

今日、畑中先生の喫煙防止教室で画像や映像を使っていて、すごく分かりやすい授業でした。タバコはダメ！！体に悪い！！とはさすがに私も知っていました。でも、今日の授業で私の考えていたよりもっとタバコは人体に悪いえいきょうをもたらすんだなと知りました。タバコは肺はもちろん、他の部分にまでえいきょうしてしまい、やめようと思った時には、もう手遅れになってしまうかもしれない、とても怖いものでした。それから、自分自身がすっていないなくても、周りの人がすっているだけで、自分にもえいきょうしてくるということは、私たち子どもにとって、最も、身近な事なのですごくこわいなと思しました。1本でもすってしまうと、のがれられないと学んだので、私も好き心だけですわない！！両親がすっているので、やめようと言う！！それを大切にしたいなと思える、とてもいい授業でした。

中学校2年生

今日は、初めて知った事ばかりでした。女の人や子どもをねらっているということも初めて知ったし、タバコの葉っぱは10円もしないぐらいで売っているけど、タバコは430円ぐらいもして、すごくもうけているということも分かりました。私のお母さんは前にすっていました。けれど今は、やめています。お

母さんも今日は教えてくれたように、「1本すうと止めにくい」とずっと言っていました。けれど私たち、兄弟が「止めてほしい」と言うと、がんばって止めてくれました。今はもうぜんぜんすっていません。お父さんは今すっています。けれど、私たちがいない所ですってしてくれてる時が多いです。だからまだマシですが、肺のガンや、のどのガンにはならないでほしいから、今日は言ってみようと思います。今日、一日で止めれることはぜったいにならないと思うから、すっているのを見たりしたら、毎回言おうと思いました。今日でタバコのこわさがすごく分かりました。「私はタバコはすわない」と決めていました。でも今日はいろいろな事を学んで、もっともっとすわないという気持ちが大きくなりました。本当にいろいろな事を教えてくれて本当にたすかりました。タバコのこわさが分かりました。

小学校6年生

私はこの授業をうけて、タバコがどれだけ人の体に害をあたえるかがよく分かりました。私は20才をこえてもタバコは吸いたくないと思いました。それに、身内の人でタバコを吸っている人がいれば、タバコがどれだけやばいか教えてあげたいです。

小学校6年生

私達のためにタバコのこわさを教えてくれてありがとうございました。タバコを吸い続けると体はどうなるか、タバコの中にはどれだけの有毒成分が入っているかが写真や実物でよくわかりました。タバコは1本でも吸ってしまうとなかなかやめられなくなることを初めて知り、さらにこわくなりました。20才以上になると吸えるようになりますが、タバコを吸うことも、吸っている人の近くに行くこともないようにしていきたいです。そしてタバコ何箱分ものお金で、もっとすてきなものを買っていきたいと思っています。

小学校6年生

ぼくも初めは悪いものだと思っていたのですが、少しかっこいいものだと思っていました。しかし、この話を聞いて「やめよう」と思えました。びっくりしたのが、はいが黒くなるということや味覚が変わるということです。外国のタバコへのポスターやコマーシャルを見せてもらい勉強になりました。

## 小学校 6 年生

私たちに先生はタバコについてたくさん話をしてくれました。私は将来一口でも吸ってやめれば良いだろって思っていたけどそんな簡単にはやめられないと知って、吸いたくないと思いました。がんなどになりやすい事も知ったからです。20才になったからってタバコを吸いたくないと思いました。

## 小学 6 年生

たばこは体に大きな害をあたえるんだなと思いました。なぜたばこをつくったのかとてもぎもんに思いました。タバコについて学習してしょうらいぜったいタバコはすわないでおこうと思いました。いいべんきょうになりました。

## 小学 6 年生

タバコを吸ったら、自分達も害があることが分かった。肺炎とか、しかも早く死んでしまうことも分かった。タバコはすぐにやめられないことが分かって、タバコ 1 本でも体内が少し変化することが分かった。学習する前は吸っていたら大人な感じだと思っていた。だけど、少しタバコはやめようと思った。

## 小学 6 年生

タバコを吸いすぎると、肺気腫や脳卒中になるなどを聞いて、絶対に吸わないと心に決めました。それは、私はスポーツをしているので、肺などの事になると心配になったりするからです。しかも、このような教室を開催しているのが「全国」と聞き、吸わない人の割合が減ってきて、タバコの必要性がなくなってくると思ったからです。私の父親がタバコを吸っています。でも、私の父親はタバコを吸う時になると「近づくな」と言います。それは、私の事を考えてくれているのだなと思いました。この教室から改めてタバコの危険度だったり、中毒性の事が分かりました。私たちのために改めて「ありがとう」と言いたいと思いました。これからも喫煙を減らすための活動を頑ばってください。

## 小学 6 年生

私はお父さんがタバコを吸っているのでも「すぐにやめてほしいな」と思いました。でもすぐにやめることができないので内科に行くようにすすめたいです。



うさぎで実験をしていたけどタバコのけむりを吸ったら、血管が見えなくなっていてかわいそうだと思います。タバコの中には、4000種類ぐらいの化学物質が入っていて、その中の200種類ぐらいのものが体に害があるものなんてすごいやだなと思いました。大人になったら絶対に吸いたくないと思いました。私たちの時代は「タバコを吸わないのがあたりまえ」の時代にしたいです。

小学6年生

タバコはとても体に悪いということが、よく分かりました。タバコがなかなかやめられないのは、ニコチン依存症という病気が原因かもしれないという事を知って、やめられないというのは薬物中毒やアルコール依存症と、とてもにているなと思いました。薬物やアルコールと同じくらい危険なものだと思ったので、私は家族のだれにもタバコをすってほしくないと思います。私の家族がタバコのせいで余命が短くなってしまうのもいやだし、私もタバコを吸ってそうになってしまうのもいやです。他にもタバコが体にあたえる害はとても大きいと習ったので、私は絶対にタバコを吸わないようにしようと思いました。

小学6年生

私は質問で、「ストレスがたまったらなぜたばこを吸うの？」と書きました。答えはニコチンでした。ニコチンにはイライラやつかれたときにほしくなる物質があるとわかりました。そして、吸っている人を主流煙で、吸っているたばこのけむりを吸うのが副流煙と知りました。私のお母さんはたばこを吸っているのでそのことを知って、あまりタバコを吸っているときは、近づかないようにしようと思いました。最後にタバコを将来、絶対に吸わないようにしようと思いました。今日は、いそがしい中、本当にありがとうございました。色々勉強になりました。

小学6年生

最初、質問の時、私書いた質問がでてきて、答えを聞いて本当にびっくりしました。お父さんが吸っているんだけど、昨日、「自分より、周りに居てる人の方に害があるんやで」って言うと、「わかった」と言ってタバコを私たちの前で吸うのをやめてくれました。この授業をしていなかったら、きっとタバコを周りの人がいるのに吸い続けたと思ったのですごく感謝です。やっぱり、たばこは絶対だめなんだなと思うし、将来絶対に吸いたくないと思いました。すご

く勉強になりました。本当にありがとうございました。

#### 小学校 6 年生

「たばこを吸うことは害。」私はずっとそう思っていました。しかし、たばこを吸う人だけでなく、周りにいる人にも害をあたえるというのがとても心に残っています「ホント迷惑」と私は思います。私の家族にもたばこを吸っている人がいます。注意したほうがいいと私は思い、「たばこやめて」と言うのですが、何回言ってもやめてくれません。もうちょっとやさしく言った方がいいのかなと私はおもいます。たばこについて学習したことを家族に話し、あらためてたばこはどれだけこわいものか考えてほしいです。

#### 小学校 5 年生

ぼくは、たばこはそんなに害がないのではないだろうかと思い勉強に行きました。でもよく見てみると、ゴキブリやネズミの殺虫剤の原料を入れていたなんてしりませんでした。

よく野球ですっている人はたくさんいます。でもけむりをすってもがんになる確率はあるんですね。でもなぜたばこという危険な物がうまれたのか、はじめは神様に供えるものや、病気をなおすためだったけど、それがどんどんすう人が多くなった。先生が見せてくださったレントゲン写真や、すったらどうなるかを表す写真。見たときはびっくりしました。歯はなくなる、べろは、はれる。手もはれる。びっくりしたのは、足がくさるときが一番びっくりしました。実験でつかったウサギの血がけむりでとまるのは、自分の顔が真っ青になりました。ぼくはもう二度とすいたくないと思いました。

#### 小学校 6 年生

あまり、私はタバコのことには知りませんでした。授業を受けたことで、吸っている人より、周りにいる人達の方が害があること、タバコを吸うことで色々な種類の「ガン」や「病気」になってしまうこと、他にもタバコは危ないということが、たくさん分かりました。私の父はタバコを吸っています。なので「タバコをやめよう。心配してるから」と優しく言いたいです。私は絶対にタバコを吸いたくありません。授業をしたことでもっと吸うことはこわいと分かりました。そして、今まだタバコを吸っている人達は多くいます。でも、もっとタバコの値段を上げることで買う人はどんどん減っていくと思います。私は授業

で、たくさん教えてもらって「タバコは一生しない！！」と思えました。タバコについて教えてもらってありがとうございました。

小学校6年生

タバコのこわさを知れて、よかったです。ぼくのお父さんが吸っているのを先生に教えてもらったように相手を心配する言い方にして言いたいです。自分もお父さんも長生きしたいのでなんとか説得したいので、もしまたきつえん教室をしてくれるならパパをつれてきたいです。パパは「やめる」と言ってもやめないの「気がよわいのかな」と思っていました。でもタバコには毒の成分4000の毒が入っていてとても、おどろきました。その中にやめられない毒が入っていると知れてよかったです。ありがとうございました。

小学校6年生

今日は、たばこは本当に悪い物だと思いました。色々な害があつて吸っている人だけに害があると思つたら周りの人たちにも害があつて迷惑な事なんだと思いました。だからたばこは命にもかかわる「毒」なんだと思います。今年から中学校になって、もし「たばこを吸え」って言われてもぜったい負けないようにします。そして「たばこはダメ！体に悪い」って言えるような人になりたいです。大人になってたばこは絶対に吸いません。今日、喫煙防止教室という教室があつてよかつたなと思いました。

小学校6年生

今日は、歯医者さんと畑中さんがたばこのことについて話してくれました。私の家族で、おじいちゃんが1日に何本も吸っていて病気になってしまいました。そして今は薬を飲んで血液をさらさらにしています。おじいちゃんは、「たばこを吸わなければよかつた」と思っているとおもいます。畑中さんは、まさか自分が病気になるとは思っていなかつたと言っていました。おじいちゃんもそう思っていたと思います。そして、先生と畑中さんは、私たちにとっても大切な話をしてくれました。もしも、この話を聞いていなかつたら将来たばこを吸って病気になっていたかもしれません。私は先生と畑中さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

#### 小学校 4 年生

タバコは本当に体に悪いんだとわかりました。前から体に悪いとは知っていたけど、肺が悪くなるだけだと思っていました。でも脳や食道や他の部分にも悪いんだとわかってびっくりしました。他にもタバコを吸っていない人の肺と吸っている人の違いにびっくりしました。元気な人の肺はピンク色なのにタバコを吸っている人の肺は真っ黒ですごく違うんだと思いました。私の周りにタバコを吸う人はそんなにいないけれど、これからも吸わないように気をつけようと思いました。

#### 小学校 4 年生

今日はお話を聞いて初めてタバコは毒の缶詰とわかった。前から体に悪いのは知っていたけど、200種類も悪いものが入っているなんて、初めて知った。日本だけで1年間に10万人も死んでいるなんて、タバコは本当に毒の缶詰なんだなと思いました。お父さんがタバコを吸っているので、このパンフレットを見てもらって、ぼくも応援しようと思いました。今日はお話ありがとうございました。

#### 小学校 4 年生

タバコをすうとやめられないと聞いて、絶対に吸わないでおこうと思いました。仲のいい友達に誘われても絶対に吸わないと決めました。たばこは肺がんの病気になると聞いてびっくりしました。スポーツでは走れる距離が短くなって、吸わないほうがすごく走れると知って、体全体に関係があるんだなあと感じました。

#### 小学校 6 年生

ぼくは、正直言って「たばこをすってみたいなー」とか、「どんな味がするのかなー」とか思って「大人になったら吸おうかなー」と思ってました。けど、この喫煙防止教室でその気持ちはなくなりました。ぼくが質問した。「となりでたばこの煙をすったらどうなるんですか？」と。吸ってなくても病気になることがあると聞きビックリしました。ぼくはお父さんに言いました。「お父さんたばこやめて！！体心配やから」と。そしてお父さんはあまり吸わなくなりました。たばこで病気なんて思ったことはありませんでした。たばこの吸いすぎで

苦しむのはいやです。だから1本吸ったら2本、2本吸ったら3本、、、と教えてもらい、初めが大事だと思いました。たばこは「毒」だと思いました。

#### 小学校6年生

タバコは体に悪いというのは、前から知っていましたがあそこまでリスクが大きいとは思っていませんでした。喫煙防止教室で勉強した時に肺が黒くなっていたり、足の親指が青くなっていたりして、こんなに病気があるから、絶対に吸わないでおこうと思いました。「1本吸ったら2本、2本吸ったら3本」と増えていきます。最初の1本がもしかしたら、とてもリスクの大きい病気につながると考えると「吸いたい」という気持ちよりも「絶対に吸いたくない」という気持ちの方が強いです。この喫煙防止教室を通して、タバコがどれほど恐ろしいものなのかを改めて理解しました。

#### 小学校6年生

タバコについて色々教えてくださり、ありがとうございます。将来私は、「タバコを絶対に吸わない！」と思いました。もしこれから友達や学校の先輩から「タバコあるからいっしょに吸おう。」と言われても、ことわってすすめた人にも、「タバコはよくないよ！」というのを伝えようと思います。私のお父さんはタバコを吸っています。家ではキッチンのかんきせんの下で吸っていたり、出かける時などは車内で運転しながら吸っていたので家族みんなめいわくでした。学校から帰り、家で、タバコの授業のことを言うと「タバコやめようかな」と言ってくれました。その一言がすごくうれしかったです。本当にありがとうございました。

#### 小学校6年生

ぼくは、少しだけタバコを吸ってみたいと思っていたけど、少しだけとか言ってもニコチンと言うやくぶつが入っているので、ずっと続けてしまうと聞いたので吸いたくなくなりました。あと、1日に1箱もすってそれを1年続けると11万円ほどするので絶対に吸わないようにしたいです。有害な、やくぶつも入っていてガンになったり、体にわるいことがあるので、長生きできなくなるので吸いたくないです。今日学ばしてもらい、はじめは、少し吸いたかったけど、もう吸いたくなくなりました。

## 小学校 6 年生

タバコはこんなに悪いとは思いませんでした。それに 1 本すうだけで血管を縮めて血がとおらなくなり、毛やひふのさいぼうをはかいして健康にえいきょうするなんて・・・数千種の物質があり、その中でも 100 個ぐらいが有害物質なんてすごく危ないですね！昔、なんでレストランにきつえん席ときんえん席があるのか不思議に思ったのがやっと解決できました。すっている人にはすごく健康にえいきょうがありますが他人も副流えんで亡くなっている人もいますね。これからも絶対にすわないようにし、すってる人にはやさしくやめさせたいです。こんなことを教えてくれてありがとうございました。

## 小学校 6 年生

私がたばこについて考えたことは、たばこはお金をむだにするだけでなく、健康をととても害するものだということです。一番びっくりしたことは、たばこの中に様々な薬品がたくさん入っていることです。ねずみやゴキブリをくじよするものが入っているのはとてもびっくりしました。また、たばこを吸っている人以外の人にも有害な物質が入ってくるのがひどいと思いました。だから、最近では分えんをしたりしているのだなあと思いました。私のおじはたばこを吸っています。いっぱいすっています。いくら「やめたほうがいいよ」と声をかけても「むりなんよ」と聞く耳を持ちません。この学習で知ったきんえん外来をすすめたいと思いました。この学習のことを忘れずに、たばこはすいたくないという考えが広まるようにしていきたいです。

## 小学校 6 年生

今回のたばこのことについて、たばこは、1 年間、吸ったら、10 万以上ものお金をたばこにお金を使うなんて、すごくもったいないと思いました。ニコチンやタールなど、有毒物質が 200 種類のもが入っているのを初めて知って怖くなりました。かわれが育たなくなったりしていたのでたばこが悪いのがよく分かりました。あと、たばこは、体に悪いのに、たばこを売っている理由も分かりました。この話をきいて、たばこはぜったい吸わないと思いました。

## 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。平成26年度も喫煙防止教室授業后感想文集を作成することができました。感想文集作成にあたり、生徒・児童の皆様・学校関係者の皆様にはご協力を賜り誠にありがとうございました。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 (<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/>) に掲載させていただいています。喫煙防止に関心のあるすべての皆様、学校関係者の方々、保護者の方々、そして子どもたちにご覧いただけるようお声をかけくだされば幸いです。

喫煙防止授業の後、子ども達には感想文を書かせていただいておりますが、読ませていただく度に子どもたちが懸命にタバコについて考え、周囲の方の禁煙を支援している様子が伝わってきます。今回は感想文集掲載にご了解をいただいた方々の感想文をほんの一部ですがご紹介させていただきました。お読みいただきありがとうございます。

那賀医師会学校医部会では平成17年度から学校医、医療者としての立場から、子どもたちに喫煙防止のための出前講座を実施しています。子どもたちがタバコに興味を持つ前に、正しい知識を伝えることで、喫煙を防ぐことができると考えていますが、平成26年度は22校(小学校14校、中学校7校、高等学校1校)で喫煙防止教室を実施させていただきました。子ども達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。

喫煙はニコチン依存症という病気であると考えられています。意志だけの禁煙は非常に難しく、ほとんどの人がニコチン切れのヤマを乗り越えることができません。でもそのヤマは禁煙補助薬というお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、医療機関の禁煙外来で処方されるバレニクリン(商品名チャンピックス)による治療と専門家のサポートで8割以上の方が禁煙可能となります。勿論一度失敗した方も、あきらめずに、再度挑戦すればどなたでも禁煙はできるのです。禁煙外来の門を叩いてくださるだけで禁煙は半分以上成功したようなものです。しかしながら、禁煙を開始してみようと思うまでの道のが喫煙者にとっては何年も、何十年もかかるくらい大変なことなのです。そこで「お父さん、お母さんに、タバコをやめてほしい！」という子どもたちの声が大きなパワーになるのです。

タバコを吸っている家族と同居する子どもたちは、いつでも簡単にタバコを手にとることができます。1本吸ってしまえばニコチンの魔法にかかってしまったかのようにやめられなくなる子どももいます。そんな子どもたちがタバコを吸い始めないための最良の防止策は、子どもたち自身がタバコの害、タバコのやめにくさ（依存）、周囲の方に禁煙してもらうための支援方法について正しい知識を学び、子どもたちに周囲の人の禁煙サポーターになってもらうことだと考えています。そうすれば子どもたちが最初の一本を吸い始めることはなくなると思います。皆様の周囲に、もしタバコを吸う方がおられましたら何回でも、何十回でも、何百回でも、根気よく、「禁煙して健康でいてほしい」、「禁煙しやすくなるお薬があるよ」と応援していただければと思います。

禁煙治療の詳細については、まずはかかりつけの医師または学校医にご相談ください。和歌山県内の禁煙外来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のでぜひご覧ください。

<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/> 那賀医師会 禁煙教育 検索

#### 禁煙外来実施医療機関一覧

[http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h\\_kenkou/tobacco/iryo/kine\\_niryo.html](http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/tobacco/iryo/kine_niryo.html)

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皆様の健康増進のお手伝いをさせていただきたいと思います。今後ともよろしくお願い申し上げます。

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発行にあたりご協力を賜り誠にありがとうございました。那賀医師会喫煙防止教室実施にあたり、ご指導・ご協力いただきました岩出保健所、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先生方、主に中学生、高校生を対象とする教室で体験に基づく講話をお話していただいておりますタバコ問題を考える会和歌山の畑中孝之先生に深謝いたします。

#### 平成26年度教室実施校（学校医または講師）

岩出小学校（山入高志）山崎小学校（木下智弘）山崎北小学校（根来博之）  
根来小学校（豊田栄一）上岩出小学校（奥村明春）中央小学校（塚本和也）  
田中小学校（柏井健作）粉河小学校（稲田吉昭）川原小学校（稲田吉昭）



鞆渕小学校(中井一彦) 調月小学校(西岡正好) 丸栖小学校(高尾敏彦)  
西貴志小学校(峰暉夫) 東貴志小学校(上田晃子)  
岩出中学校(岩出保健所久馬千明先生・学校医岩田光司)  
岩出第二中学校(富田敬子)  
粉河中学校(中田秀則) 鞆渕中学校(中井一彦) 那賀中学校(佐藤裕美子)  
荒川中学校(津田政直) 打田中学校(山口敏朗 西浦正芳)  
那賀高校(上田晃子)

那賀医師会学校医部会喫煙防止教室グループ  
上田晃子 塚本和也

学校医部会会長  
山入高志

那賀医師会会長  
西岡正好