

2018 年度喫煙防止教室授業后感想文集

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、各種健康教育事業にご理解とご配慮を頂き誠に有難うございます。今年度も、学校医部会が編集作成致しました、喫煙防止教室に関する感想文集が出来上がりましたので、お届けさせていただきます。子どもたちの真摯な思いの結晶です。ぜひ一読下さい。 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

今日は、きつえん教室がありました。たばこをすうと、はいがんになったりすることがわかりました。1年にたばこで、おおくの人がなくなっていることがわかったし、地震よりも、多くの人が亡くなっていて、たばこだけで亡くなる人がいる事がわかりました。畑中さんが名手小学校にこれなくて残念でした。そして、5年生みんなできけるとよかったと思いました。たばこは大人になってもすわないようにしないといけないと思いました。

小学校5年生

12月13日にきつえん教室がありました。ママとパパがアイコスをすっているの、やめるように言うと、「どうしてもやめられない」といっていました。私はしょう来たばこをすわないようにしたいです。ママとパパには、たばこをやめてもらいたい。でも昔より今の方がたばこをすっている人が少なかったのびっくりしました。死亡した人は多くなっていた。

小学校5年生

きょうはタバコがきけんなことをはなしてくれました。ガンになるし死にいたることをしつたのでタバコをしたくないとおもいました。タバコのどうがをみてきけんでおとしたらあぶないからやらないほうがいいとおもいました。おとなになってもすわないし、おとうさんやおかあさんにゆってきけんなことをおしえたいです。

小学校5年生

私達に、たばこがどれだけ毒かを教えていただき、ありがとうございます。
私は、タバコのけむりは、どれだけ体に悪いか知らなかったけれど、けむりには2つの種類があって、それぞれ、タバコをすっている人がすうけむりと周りにいる人がすうけむりがあって、それぞれとてつもない量の有害物質が入っていて、とてもこわかったです。そのけむりをすって、重い病気などにかかったりして、死んでしまう人がいるのは、もっとこわかったです。その他にも、指などの血管がつぶれて、くさっているものや、はいがぼろぼろになっている写真は、もう見られないほどでした。こんなことになると知っていても、ニコチンで、どうしてもやめられなくなるのも、こわいです。私は、このこわいことだらけだって知ったタバコは、絶対にすいません。そして、すすめられてもすわないし、お父さんや、おじいちゃんが、禁えんするように、やさしく、声もかけます。そして、今回の勉強で習った、禁えんを少し楽にする、薬のそん在もおしえて、タバコをやめてもらいたいです。

小学校6年生

今回私が一番印象に残ったのは、スライドの双子の写真です。たばこに害があるのは知ってたけどたばこを吸うと老けるということは知らなかったのでびっくりしました。たばこを10～20年吸ってあんなにも差があるなんて、私は絶対に吸いたくないなと思いました。副流煙というのが一番危険ということも初めて知りました。今回の教室でたばこの事がよく分かりました。おじいちゃんにもたばこをやめてもらうように優しくお願いしてみたいです。

小学校6年生

タバコはとても体に悪い物なんだなと思いました。特に、肺のタバコを吸っている人とタバコを吸っていない人の色の差がすごいうことにおどろきました。タバコをすっていない人は、赤っぽかったけど、タバコをすっていた人は真っ黒でした。あんな肺になるのは、嫌だし、色々な病気にかかってしまうので絶対にすいたくないなと思いました。

でも、自分がすっていないなくても、まわりの人がすっていたら自分がすうよりも悪い副流煙というとても体に悪いけむりがあるので、タバコをすうと、自分よりもまわりの方がめいわくかかるので、タバコはとても悪い物なんだなと思いました。

小学校6年生

タバコについて学習して、タバコはすごく体に悪いものだし、かっこよくもないので、しょうらい絶対、タバコはすいたくないなとあらためて思いました。タバコに入っているニコチンがいぞん症になる1つの原因だとわかりました。タバコをやめようがんばっても、いぞん症なので、「イライラする」、「頭痛」などがあるので、こわいなと思いました。だれかに「タバコをすうか。」ときそわれたら、断れるようにしたいです。

小学校6年生

私は、スライドの中に出てきた真っ黒になった肺が印象に残っています。長い間たばこをずっと吸っているとあんな風になってしまうんだなと思いました。今、父が禁えん中だから、たばこがどれだけ体に悪いか教えてあげたいと思いました。後、ちゃんと応えんしてあげたいです。

小学校6年生

この授業で、タバコはまったくいいものではないとわかった。ぼくが一番ビックリしたのはまわりにいる人も害があって、すっている人よりも周りにいる人のほうが、害があるということです。周りにいる人が害はあってもさすがにすっている人よりも害はないと思っていたけども、周りの人の方がきけんだということを知って、周りにいかないようにしようと思った。初めて知ったことで、タバコの元は、ナス科の植物だということです。ナス科だろう、すこしは体にいいとは思ったけどいいところは1つもなくて、ビックリした。

小学校6年生

たばこは身の回りの人にもひ害をあたえて吸う方もがんなどになってたばこは吸わない方がいいということが分かりました。たばこはけむりで身の回りにひ害をあたえるからぼくはこれからはたばこをすわないと思います。家族がもし家の中でたばこを吸っていたら今日ならったことを言って家の中でたばこを吸わないように言ってみようと思います。たばこは身の回りにひ害をあたえることを知らなかったのだからこれからはたばこを吸っている人から少しはなれようと思います。

小学校6年生

たばこは、体に悪いとはきいていたけど、200種の毒や4000種の化学物質があるのが、初めてしりました。でも、家族にすっている人がいるけど、家族などに、応援されると、やめるパワーになると、分かったので、良かったです。

タバコは、肺をとかしたり、黒くしたり、して、タバコはとても有害と分かったので、ぜったいにすわないと思いました。すう人は、ニコチンがあるから、やめれないと思いました。

小学校6年生

まず、たばこはナス科の植物の葉を乾燥させて作られていると、初めて知り、おどろきました。たばこ防止教室を受けている時、一番印象があったのは、たばこを吸うと肺に小さな穴がいっぱい空いてくる動画です。その動画を見て、本当にたばこを吸いたくないと思った。

あと、タバコには、4000種類以上の化学物質と200種類の有害物質が入っていて、一酸化炭素とニコチン、刺激性物質、タールがふくまれており、咽頭ガン、肺ガンになってしまうと知り、おそろしくて絶対にタバコをすわないと決めました。タバコについて学習して良かったと思います。もし、他の人達にタバコをすすめられたりしたら断われる自信を持てるようにもなりました。

小学校6年生

今までたばこは悪いって知ってたけど、この教室で本当にたばこのこわさを知りました。“ニコチン”って知っていましたが、どのようなさようがあるか知りませんでした。それを知れてよかったです。禁煙外来がある事を始めて知りました。そこで何をしているかも知れてよかったです。“受動喫煙”について始めて知りました。「成長がおそくなる」と書いていてびっくりしました。たばこは肺にわるいと思っていたのが、“運動ができなくなる”などの他の事を始めてしりました。お金も以外にかかっている、750万とかになっっていて、「そんなにするんだ。」とびっくりしました。「たばこを吸うと肺に小さな穴があく」そのときの映像がぐるくてびっくりしました。肺がんになるかく率が以外に高くてびっくりしました。

小学校6年生

タバコは体に害があることは知っていましたが、足や、手の指などがくさってきて、切断しなければならぬことは知りませんでした。

また、タバコを吸った人のまわりの人にも害があることは知っていましたが、周りの人達が死んでしまうほど害があることは知りませんでした。

他にも、タバコの火を消してからも害があることはしらなかったです。家の前や道ばたにタバコをすった後のゴミが落ちてあることがあるので、「いやだなあ」と思いました。

今でも「将来絶対にタバコをすわないようにしよう！」と知っていましたが、

今回タバコについて学習して、さらにタバコを吸わないようにしようと思いました。友達にさそわれたりしても、ことわれるぜったいの自信があります。また、まわりにタバコを吸っている人がいれば、何度でもタバコをやめるようにお願いして、この世からタバコをなくせたらいいなと思います。

小学校6年生

私は、今回の授業からタバコは絶対にすわないと決めました。だから、どんなに仲のいい友達に「タバコ吸ってみない？」とさそわれても、絶対に断わります。

タバコにはたくさんの害があって、そのせいで亡くなった方々もたくさんいることがわかりました。私の母も毎日のようにタバコをすっています。そして私も母と同じ空間にいます。まさか、私の方の害が大きいとは思っていませんでした。だから、家族のために母にタバコの害のことを説明して禁えんをしてもらおうと思います。

小学校6年生

前からたばこは悪いものだと思っていたが今回の話をきいてもっと悪いものだと分かった。がんになるということは知っていたがその他の血管が縮むという事や老けやすいということがすごく勉強になった。また、たばこを吸っている人より、そのけむりを吸っている人の方が害が多いことが分かった。タバコの火を消していても、かみの毛、服などについているとそれも害になるということを知れた。また、指、足などにもえいきょうがあるのは知らなかった。すってから、20~30年ぐらいたたないと分からないのなら、吸っているときは「大丈夫」と思ってしまうのも分かる気がする。

私はもし、友達に、タバコをすすめられても絶対に断われるとは言い切れない気がします。やっぱり仲悪くなりたくないし、かげ口などを言われたくないからです。でも、やっぱりすすめられると絶対に断わった方がいいと思いました。

小学校6年生

家の親もお父さんがすっていて、服についているタバコにおいては、くさいです。やめてほしいけど、やめてくれないのでしかたがないとおもいましたが、今回の授業を受けて、もう一ど、言ってみようと思いました。私は、学習して、ぜったいにたばこをすいたくないと思いました。うさぎの実験は、かわいそうだと思ったけど、勉強になりました。はいの病気や、色々な病気になりたくないから、やめることも大切だと思いました。先生からの言葉を大切にしてこれからも元気に生きていけるように、タバコをすわないでおこうと思いました。

親にも、せつとくしてみようと思います。先生も、あまりタバコをすわないようにしてほしいと思いました。タバコは、きけんなことが、分かったから勉強になった。また、はなしを聞きたいと思いました。

小学校6年生

僕は、タバコのことを知ってタバコとはとても危ない物なんだと分かりました。僕は将来、タバコをぜったいにすわないようにしようと思います。毎年タバコをすって死んでしまう人は10万人もいるし、すうと5分30秒はやく死んでしまいます。その上、血液の流れを消してしまいます。僕は大きな病気になりたくないし、死にたくないので、ぜったいにタバコはすいません。人々がタバコのせいで、どんどんなくなっていっているのでタバコがどれほど恐ろしい物かよく分かりました。

小学校6年生

タバコのけむりを吸っただけで血管が縮むのにおどろいた。タバコによってたくさんの方が亡くなっていることを初めて知った。吸っている人だけでなく、吸っていない人も他人のタバコのけむりによって病気になるので、家に帰ったらおじいちゃんにタバコをやめてもらえるようにたのんでみようと思う。また、大人になったらタバコを吸わない人を増やして、タバコのない世界にしたい。

小学校6年生

今日喫煙防止教室がありました。私は、タバコをすったことがなかったけれど、タバコは、とても、怖いものだとわかりました。まず、一番おどろいたのは、タバコを吸うのは、道路（アスファルト）をなめているのといっしょということがおどろきました。次に、13才からタバコをすっている人が、33才のときの写真が「ガリガリ」でとても、びっくりしました。そして、アイコスなどでも、あまりけむりが出していないと思っても、とても出ていてびっくりしました。そして、タバコはとても怖い物だとわかりました。

小学校6年生

喫煙予防教室を通じて、たばこの害が前よりもっとわかるようになりました。例えば、たばこをすうと、私は、目に見えている部分だけが、けむりだと思っていたけど、本当は、目に見えない部分もすごく多いけむりが回っていた事も分かったので、これからは、今まで以上にたばこをすっている人から、できるだけはなれようと思いました。そして、たばこを吸っている人のまわりの人にすごく害がある事をしっかり教えてもらったので、今まで以上に「絶対にたば

こはすわない」というふうに思いました。そして、今、私の周りには、たばこをすっている人がいないけどもし、これからたばこをすいはじめる人がいたら、「やめときなよ」と言おうと思いました。

小学校6年生

私は、今回の喫煙防止教室で「タバコ」がどんなに体に害があるものなのかを知りました。そして、タバコは怖いなと思いました。教室を受ける前は、タバコは大人の吸う物で、みんな吸っているから、そんなに害はないのかなーと軽く考えていたけど、この教室を受けたら、本当にたばこはダメなんだなーと実感しました。タバコを吸うと、血が通りにくくなるし、がんになりやすくなるし、肺は健康な人と比べるとまっ黒でした。それに、歯周病にもなりやすくなると知りました。たばこをすうだけなのに、こんなにもいっぱい害があって、吸っていない人にも害があるなんて、たばこは最悪だと分かりました。もし自分が大人になっても、たばこは吸いたくないなーと思いました。

小学校6年生

僕が、一番心に残っているのは歯に害があるということです。僕は一回、大きいむし歯になったことがあって、むし歯や口の病気はとっても怖いので、絶対にタバコはすわない!と思いました。他にも、タバコを一本、吸い始めたらやめられなくなり、ニコチンいぞんしょうになると言っていたし、薬物に手を出してしまうのは、ほとんど、タバコからきていると言っていたので、これをつしかり覚えておきたいです。このことを学んで僕はタバコはとっても怖いものなので「絶対にすわないぞ!」と、思いました。

小学校6年生

喫煙防止教室をして思った事は、タバコのメリットは快感を得られるだけで、デメリットはじゅ命が縮んだり、肺がんなどの病気のリスクが上がったりするし、むせる回数が増えたり、最近では、ニュースで見たんですけど東京などの禁煙の場所でも喫煙をする人がとても多くなってきているので喫煙防止教室などのよびかけを都会ですると禁煙する人が増えると思った。貴重な時間を割いて喫煙防止教室をしていただいてありがとうございました。

小学校6年生

大人になっても絶対たばこは吸わないと決めました。1本でも吸ったらやめるのすごくたいへんなんやとわかりました。今まで1本やったら自分の意志が強い人やったらやめられると思っていたから、おどろきました。おじいちゃん

はたばこを吸っていたけどやめたそうです。私の兄が生まれる時、害にならないようにやめたと聞きました。きっと苦労したと思うので本当に感謝しています。たばこって悪いことばかりです。性格だっかわってしまうんじゃないでしょうか？たばこを売るの禁止にしてほしい。たばこ売る意味絶対ない！！タバコ吸おうよっていわれても絶対ことわります。たばこを1本でも吸うまえに、たばこは体に悪いし、回りの人のめいわくになるし、やめられなくなるということが知れてよかったです。

小学校6年生

私は最初からタバコは体に悪く、病気を引きおこすものと思ってきました。喫煙防止教室を受けたら、男性にとってはカッコいいものと思えるだろうけど、皆中身と体の中の現状を知らないで吸いはじめた人が多く、本当のコトを知ったら、絶句するだろうなと思いました。女性に関しては、吸ってほしくないと思います。家系を継げなくなる（赤ちゃんが死ぬ）し、ただでさえ弱い体に、大量の害を与えて苦しんでほしくないからです。タバコはいぞんしょうになるので、やめるのはとても難しく、やめられた人はすくないんじゃないかと思っていましたが、ニコチンの副作用を止めれる薬があって、もしかしたら私のおじいさんもやめれるんじゃないかと思いました。今まで知らなかったであろうタバコの害を知り、家族の方にも協力してもらい、この世界から喫煙者が減ることを私はいのっています。

小学校6年生

お父さんがたばこをすっていて、体にわるいことは知っていたのですが。電気タバコは体わるくないと思っていました。でもからだにわるいとわかったしゅんかん、ぞっとしました。電気タバコにはミントの香りがあったてすきなにおいでかぎにいつていたのですか、じゅみょうがちじまったり、ふけたりする。じょうほうをきいて、もうかぎにいかなくなりました。むしろはなれてちがうへやにこもるようにしています。今では、タバコをやめるようにと言っています。まだ、なかなかやめてくれません。わたしがやめてと何回か言っていたら、わたしのいない所ですってやめるのはむずかしいなとかくしんしました。心配していつているのにとイラっとするときもありましたが、やめるようにねがっています。

小学校5年生

ぼくは、きつえん防止教室でタバコの害を聞いて、タバコのがいは、こわいので、友達にさそわれてもぜったいにしないようにしたいです。タバコは、だ

れでも始めは、きもち悪くなったりはき気がすると聞いたのでぼくは、一回タバコをすってきもち悪いとか自分がいやならもうこれからしないので一回ぐらいならタバコをすっても、すぐにやめれると思うけど、続けてやってくせになってしまったらだめなので一回目でいやだとかんじたらやめます。その前にタバコはぜったいすわないようにします。今回のきつえん防止教室でぜったいタバコをすわないと決めました。ぼくはこわいと知っていたらぜったいにやらないのでこわいと教えてくれなかったらタバコをすっていたかもしれません、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。

小学校5年生

タバコは最初から悪いものだとは思っていたけどはいがん以外に、老けたりもするんだなと思いました。タバコをすうとやせられるけど、老けるんだったら、体はやせて顔がしわなどが多くなるようになるのかなと思いました。タバコのけむりをすうだけでも害があると分かりました。タバコをすすめられたとしてもたばこは悪いものだと分かったのでがんばって断わろうと思いました。そしてタバコをすっていたら「タバコは悪いものだからすわない方がいいよ。」ということをお伝えされるようになりたいです。

小学校5年生

この授業を受ける前は、タバコをすうだけで病気になりやすいと知らなくて「べつにすいたい人はすうでもいいんちゃう。」そんなかるい気持ちだったけど、病気になりやすいと知り私はタバコをすいたくないし、家族や友達がすうていると止めたいと思いました！

小学校6年生

大人がふつうにすっているから、大人には何も害がないんだと思っていたけど、大人にもちゃんと害があってタバコによってガンなどの色々な病気になる事がわかりました。体に悪いのになぜすうのかわかりませんが私はあんなふうにならないようにたばこはすわないようにしたいです。

小学校6年生

私はタバコを吸うと、ガンとかの病気になりやすいと学びました。私はタバコを吸いたくないと思いました。なぜなら病気になりやすいからです。私の親が吸っていて、病気になりやすいからやめてもらいたいと思いました。タバコはくさいし、お金がかかるからタバコは不要だと思いました。タバコのない世界が欲しいと思いました。さそわれても断わる勇気をつくろうと思いました。

小学校6年生

タバコはすってる人だけではなく周りにも害があるという事や寿命が縮むということがわかった。2020年には、東京オリンピックがおこなわれるので、タバコのけむりを無くそう。とか、日本のえらいさんが言っているのなら、タバコのはん売を止めたらいいと思った。人の命かお金の事、どっちも大切にすることは、日本のえらいさんにもう一度考えてほしいと、学習をして思いました。

小学校6年生

今回のタバコについて教えてくださったひとに感謝しています。たばこをすって寿命が縮むより長生きしてタバコなんかよりもっと楽しいことをみつけて人生楽しんだほうがよっぽどいいですね。自分は、ぜったいにすいたくありません。

小学校6年生

先生、タバコについて色々と教えて下さり、本当にありがとうございました。タバコとは、どのような物だとか、どれぐらい体にわるいとか、くわしく知れてすごく勉強になりました。私はタバコがすごくきらいです。すっていない人にも害があるということはあまり知りませんでした。私たちにも害があるなんて本当にいやです。教えてもらった言葉、「じゅどうきつえん」ということばを忘れないでいこうと思います。将来私はタバコを絶対にすわない！タバコをすっている人は自分のことしか考えていない。まわりの人にも害があるってことを分かっていない！まわりの人のことでも考えてほしいです。私の願いは、タバコをすっている人は、今すぐにやめてほしい。タバコをすったらやめられない！タバコをすっている人はどういう思いでタバコをすっているのだろう！何も考えずにタバコをすっていたらほんとにさいいていす。今日は本当にいろん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

きつえん防止の授業をして、ぼくは、もともと、タバコはダメなものだといわれていたので絶対すわないと思っていました。けど、この「きつえん防止教室」をやって（授業）肺が真っ黒になったり、歯とか、歯ぐきがとけて、歯がぬけたりして、ぼくは絶対タバコはすわないと思います。それに、肺には、どろどろした、黒い液体みたいのが、入って息ができなくなったりして、タバコは害があり、1つもいいことがないし、周りの人も迷わくがあるので売ってる

のはおかしいと思いました。

あときんえん外来ということも学び、6~8割ぐらいの人がきんえんできることはすごいと思いました。なのでタバコは売らないで、やめた方がいいと思いました。

小学校6年生

ぼくはもともと「喫煙」はいけないこととは分かっていたけど、タバコを吸うことで具体的にどんな害があるのか、なぜやめられなくなるのか、そもそも「たばこ」とは何なのかということをよく知らなかった。でも先生の話を書いてそれをよく知ることができた。また、これからタバコを吸わないようにしようとしてより強く思うようになった。ぼくのお父さんは毎日タバコを吸っていて、今もやめていないからやめるように伝えようという気になった。中学生になっても「たばこは毒だ」ということを頭にちゃんと入れておきたい。

小学校6年生

ぼくは大人になってもタバコを吸わないわけ、自分も病気になるし、みなさんにも病気になってしまったらいややから、ぼくは大人になったらけっこんもしてお母さんと子どもが病気になったらいややからぼくは、タバコをすわないです。ぼくのママはタバコとお酒を飲んでママは病気になって、なんかいも、おなかのなかの水をぬくしゅじゅつをしたけれど、ママはそれでもお酒とタバコをやめなかったからママは病気になってにゅういんもしたけれど病気はなおりませんでした。でもママがタバコとお酒を飲まなかったらママは病気で死ななかったのにお酒とタバコをすったから病気になったからぼくは、ぜったいタバコと酒を飲みません。だってお酒とタバコをやったら死ぬのものはやくなるからぼくはお酒とタバコをやりませんとみんなでちかいました。

小学校4年生

タバコは、そんなにわるくないと思っていたし、自分には関係がないと思っていたけど、足がくさったり、薬物が200種類もはいていたのを知って、びっくりしました。わたしのおじいちゃんは、ずっとタバコをすっていて、はいガンになって死んじゃたけど、ずっと止めていたのにすっていたので、しかたがないと思っていたけれど、やめられないのには、わけがあるということや、他にもそうやって死んでる人がたくさんいるのを知り、少しなっとくしました。日本でも1日に100万人もしんでいて、でも、タバコをすう人が年々へっていつていると分かって「よかった。」と思い、これからもへっていつてほしいと思います。あと、タバコをすう人がいなくなり、そんなものがなくてもくらせ

ていけるようにしたいと感じました。なので、きんえんをどりよくし、たばこをすう人をなくしていこうと、努力したいです。

小学校4年生

タバコには、200種類の体に悪い物があると分かった。タバコは1ぽんすったら、5分30秒もじゅみょうがへるとわかった。だから、1日に20本すったら100分もじゅみょうがへるとわかった。そして、タバコを、をすっていると、足とかがくさってくるとわかった。もしもタバコをすっている人が家におったら、ちゅういをしつこくしてやめてもらいたいと思います。そして、もしもタバコをすっては、いけない場所で、すっている人をみかけたら、ぜったいに注意したいと思います。だから、もし大人になっても、ぼくはぜったいにタバコをすわないようにしたいです。そして家族にタバコをすっている人がいて、タバコをやめてくれなかったら、今日学んだことをしつこく伝えて、ぜったいにやめてもらおうと思います。タバコをすっているといろいろな病気にかかるから、ぜったいにすわないようにしたいです。

小学校4年生

たばこは200しゅるいも悪い物があつて、1本で5分30秒もじゅみょうがちぢむなんておそろしいものだと分かりました。タールはとてもきたなくてあんな物、はいにたまるなんてそうぞうもしたくないです。たばこをすえば体力はおちるし、勉強はできなくなるし、のうや足、はいなどのいろんな所が悪くなるからぜったいにすいたくないです。足がくさってあんなに黒くなるなんておどろきました。そしてこんなにいろんな所がだめになるという事を教えてくれてありがとうございます。たばこを作るりゅうがまったく分かりません。主りゅうえんは自分に害があるし、副りゅうえんは回りの人に自分より害がものすごくあるのですいたくないし、すってる人に害がものすごくあると言ってやめさせたり、すってる人の近くに行きたくないと思いました。

小学校4年生

先生、2月8日は、ありがとうございました。私のお父さんは、いまでもたばこをすっています。でも私は今日、先生から教わった事を使わせてもらいます。お父さんは、お店の仕事をして帰ってくるので、とつても帰ってくるのがおそいので、私は、今日帰ってから手紙を書くことにしました。その手紙の内容も、今日先生に教えてもらったとおりに書きます。そして、私も、タバコをすわないよう、あと体に悪いものを食べないように、そ

して体に悪いものは、絶対に使わないということを、守ります。友だちに何をいわれても、ことわります。長い時間、たばこについていろいろなことを教えてくださって本当にありがとうございました。私は、これからも、先生にいわれたことが、やくに立つよう、みなさんにも、たばこについてどんだけ悪いかを、つたえていきたいです。

小学校6年生

昔、タバコは良いとされていて多くの人が吸っていたこと分かった。授業をうける前より、タバコを吸わないという意志が強くなった。タバコには、とても体に悪い成分がたくさんふくまれていることが分かったので、身近な人に禁煙の応援をしようと思った。

小学校6年生

ぼくは、タバコを吸っているお父さんとお母さんに、タバコをやめさせたいと思った。あと、お姉ちゃんと妹にも、タバコは吸ったらだめと言いたい。タバコの怖さを教えて、きちんと説明すると、よく伝わると思う。

小学校6年生

タバコは自分に害をあたえるだけでなく、他の人達にも害をあたえているし、とても良くない物だと思いました。他にも、自分がタバコを一日一つ買うとして、年間の値段でハワイにも行けるしグアムにも行ける。でも一日二つ買うともっと良い場所に行ける。そう考えるとタバコを買うのは無だなんだと分かりました。次に、タバコをずっとやめずに吸い続けると、足がくさったり脳に害をあたえるし、やっぱりいいものではないとぼくは思いました。やめたくても、やめられない人達（母）にこれを話して「やめてほしいなあ。」と思いました。

小学校6年生

タバコは人に害をもたらすものだと思いためておもった。お父さんに今日はタバコをすったらびょうきになるからやめてとやさしくちゅういしようと思います。すこしずつ1日のタバコのりょうをへらしていつかさいごにはすわなくなるようにしたいです。そしてぼくもタバコはぜったいにすわないときめたのですわないようにしたいです。

小学校6年生

タバコを吸うと、色々な病気になるかくりつが増えて亡くなってしまうかもしれないから、身近な人にやめてもらえるようにやさしく注意したいと思った

し、自分が「吸ってみたら」といわれてもぜったいにことわろうと思います。

小学校6年生

タバコは苦くて、お金と自分をムダにする。そんなこわい物と思った。だから、これから私が大人になっても絶対にやりたくないと思う。タバコ防止教室で強く思った。

小学校6年生

私のお父さんはタバコを吸っています。だからお父さんのタバコをやめさせたいです。寿命もみじかくなるし、200種類もの毒？が、はいっているからです。お金もかかるし、タバコはわるい物しかありません。お父さんには長生きしてほしいです。だから優しく禁煙のおねがいをしたいとおもいます。

小学校6年生

先生のたばこについての話を聞いて、絶対に手を出してはいけないと思いました。たばこを吸うことで病気になった人がたくさんいることがよく分かりました。あと、びんの中の水がたばこのせいで、真っ黒になっていたのと、つめが黒くなっていたのを見て、とてもおそろしいと感じました。昔はたばこがかっこいいといっている人がいたそうなのですが、私はちっともかっこよくないと思います。病気になる人がたくさんいます。また、吸わない人も気をつけないといけないと分かりました。副流えんの方が、たばこをすう人よりも、ニコチンやタールがたくさんふくまれていることを知りました。「やばいな」と思いました。このようにたばこは自分の周りの人も不幸にさせるおそろしいものだと思います。私のおじさんはたばこをほとんど毎日吸っているそうです。今度会ったら、先生から学んだことを話してみようと思います。とても勉強になりました。絶対にたばこに手を出さないようにしようと思います。本当にありがとうございました。

小学校6年生

今日の授業をうけて、改めてたばこは絶対にすいたくないと思いました。そしてたばこは、とても体に悪いものだと思います。私のおばあちゃんは、たばこをすって、いつも同じ本数だけど（1本）30代からすってたばこはとても体に悪いから小さいころから『体に悪いから、たばこやめときよ』と言っていました。けど今日の授業でたばこはなかなかやめられなくて、たばこをすっている人は悪者じゃなくて被害者だとわかったから、今度言う時はやさしく言うようにしようと思いました。母は『たばこは絶対にこうかいする』とず

っと言っていました。私はなんでそう言うのか聞くと、母はたばこをすっていた時、息ができなくなって病院に行ったからです。その時は聞き流していたけど今日の授業でほんとに体に悪いと思いたばこはすわないし、さそわれても絶対にことわろうと思いました。

小学校6年生

今日は、タバコのこわさやタバコをすうとどのようなえいきょうがあるかをおしえていただきありがとうございました。今日タバコについてきく前は、1本ぐらいならだいじょうぶやろと思っていたけど、1本でもけっかんがちぢんだり体にわるいんだなと思いました。タバコでびょうきになって死ぬ人は、日本だけでも10万人ぐらいいるのでとてもこわいです。タバコはねだんもたかいし、体にわるいし1つもいいことなんてないんだなとあらためて思いました。ぼくは、おとなになってもタバコはすいたくないです。すすめられてもぜったいにすわないです。すっている人がいるとすわないほうがいいよとやさしく言ってあげたいです。

小学校6年生

ぼくは、今日の喫煙教室で、タバコは、絶対に吸いたくないと思いました。理由は、中毒になる「ニコチン」が入っているからです。それだけではありません。とても体に悪くて、「ガン」になったり、声を失ったりすると、知ったからです。お母さんが好きな歌手も、タバコを吸っていたせいで、声を失っているから、タバコは大人になっても絶対に吸いません。また周りにはあまりタバコを吸う人は、いないけど、喫煙している人がいれば、やさしく禁煙をお願いすることが、大事だと思いました。そうすれば、きっと禁煙しやすくなると思います。げっぷを使ってしゃべるのは、すごいと思ったけど、一番大切なのは、声を失わずに、げっぷを使ってしゃべることがないようにすることだと思うので、タバコを吸わないでほしいです。世界中が禁煙になってきているので、将来は、タバコを吸う人がいないような社会になることが大切だと思います。

小学校5年生

わたしはタバコはそんなにわるいものだとは思っていませんでした。でも、先生（タバコの事を教えてくれた）の話を、聞いて、すごく悪いもので、まわりの人に害をあたえている！ということを知りました。そしてタバコについてもよく知りました。・・・
例えば病気になりやすく、タオルなどの物も入っていてダメだと気づき、大人になったらすいたくありません。

小学校5年生

タバコについて学習して、大人になってもタバコは絶対にすわないと決めました。なぜかという、タバコは体に悪いものがたくさん入っていると習って、小さなころからすい続けると歯がぬけおちてしまったり、はいが真っ黒になってしまったり、体力が落ちたり、自分の気持ちをコントロール出来なくなったり、身長がのびなくなったり、と良いことがほとんどないからです。しかも、自分だけでなく、近くに人がいる時に、タバコをすうと、周りの人にもめいわくかけてしまいます。それは、タバコの先から出たけむりをすうのと、タバコの手前からすうのだと、タバコの手前から出たけむりの方が体に悪いからです。タバコは色々な悪いことがあります。だからこそ、他の人にでもタバコは吸ってほしくないし、家族でも、もしすっていたらやさしくやめると言います。だからぼくはそんな良いことなんてないタバコは絶対に吸いません。

小学校5年生

タバコについて学習して、タバコはとても体に悪いものなんだな、と分かりました。前から、テレビなどでタバコは悪いもの、と知っていたけど、今日は実際にある記録写真やタバコについて学ぶことで本当にタバコは悪いものなんだと実感しました。そして、事前にしたアンケートのタバコが関係している病気の問いのところで私は全部に丸をつけました。今日習うとその病気すべてが出てきたのでとてもびっくりしました。何度も書いているけど、タバコは悪いものだから吸いたくありません！すすめられても絶対にことわろうと思います。

中学生の皆さんの感想

中学校2年生

今回、喫煙防止教室をうけて、たばこのおそろしさがよく分かりました。たばこを吸ってニコチン依存症になってしまったり死ぬまで、たばこを吸い続けて、ガンになったり、体の部分がかさってきたりするということを知りました。畑中さんみたいに、機具を使ってしゃべらなければならなくなってしまうのは、とてもこわく感じました。たばこ1本吸うだけで、もっと吸いたくなって、たばこを買い続けて、お金も減る、そして、自分の体も悪くなる。そんな人生にはなりたくないの、私は、たばこは吸わないと思っています。家族の人とかにめいわくをかけたくもないので、たばこは吸いたくありません。もし、たばこを進められても、きっちりことわって、吸っている人にも、吸ったらだめだと優しく伝えたいです。

喫煙防止教室をうけて、たばこのことがたくさんわかりました。今回はありがとうございました。

中学校2年生

今回、喫煙防止教室をうけて、改めてたばこの怖さを感じました。「1本だけでいいから吸ってみな」この一言がどれほど危険か。1本が2本、2本が3本へと増えていき、とうとうやめようと思ってもやめることができなくなってしまう。頭では分かっているけど、ニコチンのせいでやめることができないというのはどれほど恐ろしいことか、私には計り知れません。

畑中さん、ご自身の体験を聞いて本当にたばこはいけないんだな、こうかいしてからでは遅いんだなと思いました。とても説得力がありました。

私は将来、絶対にタバコは吸わないでおこうと思いました。こうかいしてからでは遅いと。今日は本当にありがとうございました。

中学校2年生

今日の喫煙防止教室で、改めてたばこを吸ってはいけないのだと分かりました。ガンになったり、体をこわしてしまったりする前に、たばこのゆうわくに負けないようにしようと思います。家族の中にタバコを吸う人はいませんが、家の他にも、タバコにそうぐうする事もあるでしょう。だからもし、だれかに誘われたとしても、必ずことわろうと思いました。

畑中さんのお話を聞いて、本当にタバコ依存から立ち直るのは大変であると分かりました。今日は私達に考えるきっかけをくださり、本当にありがとうございました。

中学校2年生

今回のお話を聞いて“タバコを吸わない”という意識が、より強まりました。ガンで声帯を取り、機具を使い話す人がいるという事は知っていましたが、実際に見たのは初めてなので、とても驚きました。実体験をもとにしたお話は、とても説得力があり、心に強く残りました。

スライドショーとして、画像を使用した講習では、データ面から見た、タバコの有害さを知り、怖さを覚えることもありました。特に、生まれた子供にも害が出る、という事は、自分の将来にも有りうる事なので、注意しようと思いました。私の家で現在タバコを吸っている人はいません。しかし、昔、祖父がタバコを吸っていたので、今でも吸いたいという気持ちがあるのかどうかになりました。自分だけでなく、周りの人にも被害が出るタバコを、広めたくないし、やっている人には、優しく止められるような声掛けができるようになり

たいです。

中学校 2 年生

僕はもともとたばこのにおいが嫌いで、僕の弟も小さい頃から喫煙をやめたと母に言っていました。それでも今だに喫煙しています。もうどれだけ言っても無駄だと思いました。でも今日の喫煙防止教室で畑中さんと先生と話を聞いて、もう一度ちゃんと言おうと思いました。畑中さんは、自分の体験や今の状態をもとにタバコの危険性を教えてくださいました。先生は色々な資料を使ってタバコのリスクやタバコ会社の裏側を教えてくださいました。僕は今まで畑中さんのように本当に声帯をとってしまった人を見たことがありませんでした。今日、初めてお会いして器具を使って話をしてくださっていたのを見て僕のお母さんや僕も依存症にはなって欲しくないし、なりたくはありません。なので、今日改めてお母さんにこの話をして禁煙するように言おうと思います。また自分の心にも留めておきたいと思います。

中学校 2 年生

今回の喫煙防止教室で、たばこの危険性を改めて実感することができました。たばこは、毎日一箱吸うと一年で 800 万円位かかるし、体にも良い事がないということをしりました。実は、私も「たばこって吸ったらどんな感じなんだろう」と興味を持っていたのですが、畑中さんが「その一本から不幸が始まる」と教えていただいたので絶対すわないようにすると心にちかいました。また先生に見せていただいたヘビースモーカー達の写真を見て、すごくつらそうだったし、たばこをすっているお父さんにもこんな思いをしてほしくないなと思ったので、やさしく「たばこはよくない」ということを伝えたいと思います。お父さんはアイコスで吸っているのですが、それも意味がないことをしっかり告げたいと思います。私が言ったことで、お父さんの命が長くなるし、副流煙をすっている私達家族の命も長くなると思うので、絶対やめてほしいと思います。いつか誰一人たばこを吸っていない世界になることを願っています。

中学校 2 年生

私の父はきつ煙者で、母は禁煙をしました。いままではあまり気にはしてなかったけど、改めてタバコは悪いものなんだと思いました。父はすう回数は少ないが、やっぱり体が心配です。何かをする前には絶対「1本すってから」といいます。畑中さんがおっしゃっていたようにタバコには良いことなんて一つもないと思います。だから父にも、タバコをすっている人にはこんな人もいてる

んやで」と優しくせつとくしたいと思います。今日は本当にありがとうございました。

中学校 2 年生

今日のたばこの話を聞いて、いろんな病気にかかってしまうし、お金もたくさん使ってしまうことがわかりました。たばこの依存症になったらなかなかやめれないし、周りの人にも迷わくになるので、私は、将来絶対たばこを吸わないようにしようと思います。友達などに誘われても、きちんと断ります。そして、畑中さんの話もすごく心に響いたし、残りました。畑中さんが教えてくれたことを、いつまでも心においておきます。声を失うということは辛いし、大変だなと思います。だから、そんなことにもならないよう自分も気をつけて、周りの人にも呼びかけようとおもいます!それで、やめてもらえるまで、応えんして、頑張ってもらいたいと思います!

中学校 2 年生

今回のきつ煙防止教室でタバコの怖さ、恐ろしさを知ることができました。元々タバコは害があるものだというのは知っていたけれど、今回は元より深く、細かく知れました。実際にタバコのせいで病気になったとお話を聞いた時には「絶対の吸わない」と心に決めました。私も父と母がタバコを吸っていました。母は私がお腹の中にできた時に辞めたそうなので、もう 14 年以上たっているから心配はないけど、父は私が小学校中学年の頃に辞めたので再び吸うことがないように、応えんやサポートを続けたいと思いました。今までより理解できた教室だったので、すごく良かったです。

中学校 2 年生

今回の喫煙防止教室で本当にたばこは有害でそれこそ「百害あって一利なし」という言葉がぴったりだなと思った。私の家では、お父さんもお母さんもたばこを吸っているけど、はたなかさんの話を聞いていると、本気でやめてもらわなければ困るなと思った。長生きはしてもらいたいし、何よりもたばこを吸われると煙のにおいなどで勉強していても集中が途切れてしまうので、家に帰ったら今日の話をしっかりしてたばこを辞めてもらうようお願いしようと思います。

中学校 2 年生

今日は、喫煙防止教室に参加できて本当に良かったと思います。いつも、父

にきびしくたばこを辞めてと注意していましたが、今日は先生が「優しく注意してください。」というふうにおっしゃられていたので、今後は優しく注意をして、父を禁煙するようがんばりたいです。他にも顔が老けやすくなることとか太りやすくなったりすることは、初めてしりました。また、自分自身もぜったいに吸わないように友達からのさそいをことわったり 1 本だけ吸ってみようという心にならないようにします。ありがとうございました。

中学校 3 年生

今回の“喫煙防止教室”では、とてもいいことをまなばせていただきました！タバコは、一本でも吸ってしまうと、やめられなくなって、日に日に吸う本数が多くなり、タバコに依存してしまうと聞きました。

私は親が吸っていますが、自分は吸いたくないです。もし親が声が出なくなってきたいしか話せなくなる、そう思うと、怖いし悲しいです。一方で、どうしたらやめられるか、それは私達が、きつく言うのではなくて、優しく、「長生きしてほしいから・・・お願いだから、タバコを吸うのはやめてよ。」の一言をくりかえし言えばいいと思います。

アンケートで『タバコを吸うと、どれくらい体に害があると思いますか？』というのに、絶対害があると思いました！息苦しいと思うし、すぐに息がきれると思います。こうなってしまったら、マラソンが大好きな人や運動が大好きな人、そんな人は、自分の良さが出せなくなると思うし、人生にぜつぼうすると思います。私は、そんなことになりたくないのぜったいに吸いたくないです。寿命がちぢまって、大好きな家族に会える回数がすくなくなるし、おじいちゃん、おばあちゃんだったら、たとえ吸っていなくても親族の人が吸っているタバコで、まごに会えなくなると思います。そんな所から考えると、タバコはやっぱり家族が一番大事だから、(友達も大事だけど。) こんな薬物吸わない方が良いんです！！そしてにんぷの人にも吸ってほしくないし、友達に「吸ってみるか？これ、すごいおいしいんだぞ。」なんてさそわれても「ごめん、吸わないってきめてるから！」と言って、それで友達がいなくなっても、それは自分にとって、「合わなかった」と思って新しい友達をつくれればいいと思います。こうえん、ありがとうございました。そして文字が多いのにここまで読んでくださってありがとうございました。

中学校 3 年生

自殺よりも交通事故よりもたばこでなくなられた方のほうが多いということを知って、とてもびっくりしました。たばこはいろいろな病気の原因に

なるということがわかりました。なので、たばこは吸わないようにしようと思いました。たばこを吸っている人に、優しく禁煙をお願いするとやめてくれるかもしれないということもわかったので、お願いしてみようと思います。

はたなかさんがしゃべっているのを初めてきいたときは、びっくりしたけど、話をきいているとだんだんなれてきました。はたなかさんの話はとても心に残りました。話をしてくださり、ありがとうございました。

中学校3年生

タバコとは、いろんな病気になる危険なものだと思います。しかし、なぜ、人々は、初めてタバコを買う時にどんな思いで買っているのだろう。タバコは初めなければいいことです。私は大人になってもタバコを吸わないようにします。タバコのこと、あんまり知らないのですが、タバコは、未来をうばう物です。タバコのいろいろなことを教えてくれて、ありがとうございました。

中学校3年生

喫煙防止教室でたばこの話を聞いて、たばこを吸っている人より、そのまわりにいる人のほうが、害があるということを知りました。

あと、たばこを毎日1箱を何年か吸っていると、すごいお金がかかってしまうことにとってもおどろきました、

本当にたばこでがんになった人が来て、話をしてくれて、たばこは絶対に吸わないほうが良いということをお話してくれてとても説得力がありました。

この喫煙防止の授業をうけて、たばこにはたくさん害があることを知りました。この授業が終わったあとに、たばこでがんになってしまった人に、話すために使っている機械を体験させてもらったときに、たばこを吸っている家族の人などには、絶対に注意してあげてほしいと言われて、おじいちゃんに会ったら絶対このことを話そうと思いました。

中学校3年生

タバコはやはりだめだと改めて思いました。実は僕の母もタバコ（加熱式）を使っていて、ずっと前からせめて電子タバコにしてみようかと、母に言ってみました。まず、買う気すらしないです。あまり、母とタバコの縁を切れる気が僕にはおきません。病院に行く手もありますが、そもそもお金をはらってまでするよりは自力でやって欲しいとも思っています。タバコは汚い泥のような物です。母はその泥にのみ込まれたような気分です。僕はその泥にのみ込まれないようにし、泥にのみ込まれた母を助けだそうと改めて思いました。タバコは有害な物です。交通事故などよりも死亡者が多いです。母をタバコからの死

をのがれるようにしたいです。

中学校 3 年生

貴重なお話でしたし、貴重な体験でした。声を失った人の言う事は、矢張り、重みが違うなあと思いました。「じごうじとく」って言われりゃあ、そうなのでしょうが、やめられない病気の人なのだから、やるせない気持ちもあって・・・だから一番良いのは、元々吸わないって事なのですね。勉強になります。

あの説明でたばこを吸う人は減ったと思います。私は言い切れない・・・いや、1回は吸う。絶対。吸いたいとか、吸ってみたいじゃなくて、吸わなくちゃいけないので、仕方ないです一度だけ・・・というか一本ですので。人それぞれってことですね。

健康に気をつかう、命が大切っていう素晴らしい人達は吸わないと思います。LIFE。命を大切に！ってことですよー。でも、そこをもっと、なぜ命は大切かって説明はないからなー。って感じでした。それでは！

中学校 3 年生

話をきいて、改めて絶対にたばこを吸わないようにしよう、と思いました。タバコを吸ってもいいことないし、人に害をあたえてしまうから絶対にやめようと思いました。親がタバコを吸っていて、お父さんは辞めたのですが、お母さんはやめようとしてもやめられなくて、タバコじゃなくてアイコスにかえてましたがアイコスも害が少しあるそうなのでやめてもらおうと思いました。

中学校 3 年生

私の父は今、加熱式タバコを吸っている。昔は普通のタバコだったが、家族みんなで父の体のことを気遣い説得し変えてもらったのだ。でも、喫煙防止教室の話を聞いて、ニコチンの量はあまり変わらず、タール量も半分程度にしかなくなってないと知った。少しは効果があると思うが、あまり大差がないことを知り、加熱式タバコでも許してはいけないと思った。タバコがやめられないのは意志が弱いからだと思っていた。しかしタバコがやめられないのは依存症で病気なのだを知り、少しかわいそうだと思った。

「たった1本が2本になり3本になる。」と、言っていた。そして、「最初の1本がなければ、2本目も3本目もない。」とも言っていた。

それを聞き、タバコを吸うというのは自分から病気になりに行くことだと思った。“最初の1本”を吸わなければタバコ依存症という病気にならずに済むのだ。タバコを吸っている人は病気であると同時に周りの人の体に影響をおよぼす犯罪者であると思う。自分が吸った1本のせいで死んでしまう人がいるかもしれ

ないということを考えると、タバコの危険さがわかる。身近にタバコを吸っている人がいるため。タバコの危険さがあまりわかっていなかったが、よく知れたと思う。ためになる授業だったと思う。ありがとうございました。

中学校3年生

喫煙はあまりよくないということは、昔から知っていたけど、これまで害があるものとは、思わなかった。それに一度煙草を吸うと、もうやめることができないというのも、少しだけ知っていたが、ここまで依存が強いものだとは、知らなかった。将来もしかしたら煙草を吸うかもしれないと思っていたけど、考え方が将来、煙草を吸いたくないに変わった。

中学校3年生

喫煙防止教室で、タバコについての害などを教えてもらって、改めてタバコはきけんな物だと思いました。わたしの家では、父・母・姉・兄が吸っているの、喫煙防止教室があった日の夜にやめるように言いました。でも、やっぱり、やめられないみたいでした。これからも元気にいてもらうために声かけしたり、応援しようと思います。

中学校2年生

タバコには、ニコチン・タール・一酸化炭素の悪いものがたくさんはいつているとわかりました。

私の友達もタバコをすっています。タバコをすって、けんこうをくずしてほしくないの「1日、1本でもいいからちょっとずつへらしてみよ！」と、言いました。いきなり「タバコすうなよー！」って言っても、いきなりがまんは出来ないと思ったからです。あせらず、この調子でタバコをやめてもらえるようにしたいです。

私はタバコを1本だけでも吸ってみたいと思っていましたが、話を聞いて『やめよ。』と思えました。この先、タバコをすっている人、すおうとしている人がいたらとめてあげたいです。

中学校2年生

昨日、喫煙防止教室の話をしてくれて思ったことは、たばこを吸ってもいい事なんか1つもないという事です。たばこは、けっこうねだんが高くて1年もずっと吸っていると、高がくな値段になることがわかりました。たばこも吸い始めるとやめられないし、肺もまっくろになってしまうし、いい事なんかなにもないと分かりました。私の祖父もたばこをずっとすっています。そして今、

たばこが原因で「肺がん」になっています。前、たおれた時にたばこを止めましょうといわれてがまんしていたが、やっぱりがまんできず何回言ってもやめられません。もう「たばこを吸いながら死にたい」って言っていました。私はまだまだ祖父としゃべりたいです。もうすぐ1週間入院します。入院して、たばこをやめてくれたらいいけど「ニコチン」が入っているから難しいと思います。畑中さんがつけていたきかいは本当にすごかったです。でも大変なことがあったりしてやっぱりまず「たばこを吸わないこと」から始めることが大切だと思いました。先生にもいろいろ教えてくれてたばこについてよくわかりました。ありがとうございました。

中学校2年生

たばこは命にかかわる。私の父もすっているなのでその話をきいてきんえんしてもらうことにしました。やさしくいいました。一か月以内にやめてもらうことにして、(1か月) たってもやめんかったら、やめるまで話さんっていいました。がんばってほしいです。

中学校2年生

喫煙防止教室を終えて、私は、たばこは絶対に吸ってはいけないと改めて思いました。たばこを吸うとストレスが解消されたりするかもしれないけど、1本吸うとやめられなくなるし、お金もかかるし自分の体にも周りの人の体にもよくないと知って吸って、いいことは何一つないということが分かりました。だから私は、先生やはたなかさんの話を聞いてたばこは絶対に吸わないでいこうと思ったし、家族や周りの人にも声かけをしていきたいと思いました。

中学校2年生

映像とか見てる時はあまり怖さは伝わらなかったけれど、最後に畑中先生がしゃべった時は、すっごくびっくりしました。最初マイクが壊れたかと思ったけど声帯にがんが見つかって声帯を取った手術をしたと聞いた時はびっくりしました。畑中さんの話を聞いて私は絶対にたばこは吸いたくないと強く思いました。私の家族にもたばこを吸っている人が居るから禁煙をするように言おうと思いました。

中学校1年生

たばこはやめたくてもやめられない危険なドラッグなんだなって思いました。たばこのいぞん性がこんなに高いのは初めて知りました。大人になっても吸わずに、周りのきつえん者を止める立場の人になりたいなって思いました。たば

この怖さを教えてくれて、今日はありがとうございました。自分でもたばこの事について調べてみます。

中学校 1 年生

私の家は、おじいちゃんだけがタバコを吸っています。なので、家の中にけむりがじゅうまんしてしまい、とてもめいわくです。「やめてよ！」って言っても「うん、わかった」だけいい、私たちが見ていないところですよ。やさしく言ってもダメならば「死ぬよ？」とか言った方がいいのでしょうか。もうよくわかりません。まだまだ生きていてほしいからタバコをやめてほしいです。それにしょうらい私は子供がほしいのでこうゆうことにはならないようにしたいと思います。

中学校 1 年生

タバコは簡単にやめられないと知っていたけれど、薬物の中でもベスト 3 に入ると知ってとても驚きました。これから誰かにさそわれたら、はっきりきっぱりことわろうと思います。そして、すっている人を見たら、むりやりではなく、やさしくやめさしてあげようと思いました。

中学校 1 年生

タバコの悪さがあらためてよくわかりました。タバコはすっている人だけに害があると思っていたけど、すわない人にも害があると思うと、とてもこわかったです。身近にタバコを吸っている人がいるので、その人にやさしくタバコをやめてもらえるように根気強く言おうと思いました。

高校生の皆さんの感想

高校 1 年生

喫煙防止教室を聞いて、タバコについてさらに知った。自分が吸っていなくても、周りが吸っていれば、肺ガンになる確率が高くなる。外で吸っても、45分間は息から有害物質がでるから意味がない。アイコスにも発ガン物質が含まれている。私の父はタバコを吸っている。最近アイコスに変えて、前よりましになったと思っていた。でも、これらの事を知って電子タバコでも、タバコはタバコで体に毒だと言うことを知った。既に20年間吸っているから、もう手遅れだと思ったけどこれからも吸い続けてお金を無駄にしたり、ガンになる確率が上がったり、寿命が縮んだりすると思えば今からでも禁煙して健康になる方がいいと思った。

高校1年生

自分の父親はたばこを吸っているの、どんな害があるのかをしっかりと知って、父が少しでも禁煙できるようになると良いと思って聞かせていただきました。吸っている本人が害があるのは知っていたし、周りの人に害があるのも授業で知っていたが、改めて、周りの人への影響を強く感じた。たばこはすごくねだんが上がってきている日本であったり、すごくねだんの高い外国であったり、国は対策はしているが、やっぱり禁煙をするのは、本人の気持ちであったり、家族の支えであったりとする、周りの人の支えがすごく大切になってくるのをしっかりと覚えておこうと思いました。禁煙外来に行くように伝えたり、優しく何回もお願いすることが大切らしいので父に何度も伝えていこうと思いました。でも、父親は、子どものために、何も自分のことにお金を使っていなく、たばこしかお金を使っていないので、なかなか言いづらいのですが、やっぱり長く生きてほしいので、伝えていく。もし、自分が友達など、たばこをすすめられるような事があるとしたら、きっぱりと断るような勇気をしっかりとたないといけないと強く感じた。そして、もしそんなことを言うてくる友達は、本当の友達ではないと思うので、まようことなく、きっぱりと断るようにする。この授業をうけて、たばこは、恐ろしいものだと感じた。お金もかかり、依存性もあり、悪くなったら、人生をくるわされるかもしれないので、たばこは吸わないようにしようと感じました。

高校1年生

今日は、今までよりタバコについての深い知識を得ることでできたと思います。私の父は、タバコを吸っています。気をつかって外でタバコを吸うなどをしてはいますが、室内位でタバコを吸うよりはましだけど、私は受動喫煙をしてしまうことがわかりました。ですが、タバコに依ぞんしてしまっているのは病気なので、急にタバコをやめることは難しいことがわかりました。なので、焦らないで、ゆっくりお願いしていくことが大切なんだなあと感じました。また、タバコを吸っていても良いことはないということがわかりました。例えば、タバコを吸っていると皮膚の老化が加速してしまうので、しわが出来てしまうことです。お肌をきれいに保ちたくてスキンケアしても、たばこを吸ってしまうと意味がないことがわかりました。また、タバコがなくなっていらいらしてしまう禁断症状は、本来自分たちが感じなくても良い嫌な気持ちを感じないといけないのだなと感じました。また、たばこにはたくさんのお金が必要なことがわかりました。10年で約160万円も使っていること驚きました。もし禁煙することができたなら、もっと良い物やことに使うことができるのだなというこ

とが分かりました。また、病気のリスクが減ることも分かりました。がんになっ
てしまってから後悔しても遅いので、できるだけ早くタバコをやめた方が良
いのだなと思いました。自分達の手だけで禁煙するのが大変だと思います。な
ので、周りの人たちも、無理にお願いするのではなく、ゆっくり協力して、禁
煙していくことが大切だと学びました。

高校1年生

私のお母さんは喫煙しているので、何年も前から「やめて欲しい」とお願い
しているけど、なかなかやめてくれないです。でも、今回の喫煙防止教室をき
いて、何回もお願いし続けると、約8割の人たちが禁煙にせいこうしている
ということがわかったので、これからも優しく「やめて欲しい」とお願いし続け
ようと思いました。そして、たばこは、自分自身ではなく、周りの人たちの方
が害が大きいので、絶対吸いたくないなと思った。薬物は国でとりしまってい
るのにたばこは国が売っていることにむじゅんを感じたので、たばこを売るの
をやめてほしいと思った。

高校1年生

喫煙防止教室に参加して、やっぱり「たばこ」は、良くないなと思いました。
色んな画像を見せてもらって「たばこ」を吸うことでどんな症状が出るのか
が分かりました。また、吸っている人が好きに吸って満足するなら自己責任で
すが『受動喫煙』という他の人にも害をあたえてしまうなんてとんでもないな
と思います。「たばこ」をすうことで様々な「がん」になってしまってせつかく
健康な体を傷つけ、命まで亡くしてしまうのは本当に怖いです。私は電子たば
こは、害がないと思っていたけど、同じ薬物であることは初めて知りました。

私の父も元喫煙者でした。でも止めました。昔は、「たばこ」は臭い物だと思
っていたけど、大きくなるにつれて、体に害があるものと分かっていくうちに
父に「たばこ」を止めてくれてありがたいと今は思っています。

毒の缶詰めは、勧められても必ず断ります。自分の命を守るのは、たった
一言で守れるものだと思います。この教室に参加してよかったです。

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。平成30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が、平成30年度は20校(小学校14校、中学校5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、電子タバコは未成年者でも購入することができるようになりましたので薬物の入り口になると心配されています。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。がんのリスクも少なからずあると考えられています。意志だけの禁煙は非常に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を受ければさらに成功しやすくなり、短期的には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、何度でもトライすればどなたでも禁煙は可能です。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が、禁煙を開始してみようと思うまでの道の

り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っていることをありがたく思っています。実際に禁煙成功の要因に関する研究では身近に禁煙支援者がいるということが重要であるとされています。

2015年夏休み前に岩出市・紀の川市の公立高校3校で高校3年生を対象にアンケート調査を実施させていただきました。ご家庭で喫煙者のいる子どもたちについて、家族に対する禁煙支援の有無と家族がこの10年以内に禁煙したかどうかの関連を検討したところ、熱心に禁煙の応援をした子どもの親は禁煙に成功している確率が高いという結果でした。このことから、身近な方の禁煙を熱心に応援している子どもたちの姿が見えてきます。ただ応援してもなかなか禁煙がうまくいかない場合はぜひかかりつけ医にうまくすすめてもらう、お友達に言ってもらするなど、家族以外の第三者の一言というのも禁煙のよいきっかけになることと思います。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りますよ。」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にご相談ください。和歌山県内の禁煙外来や禁煙方法、禁煙支援の方法については那賀医師会喫煙防止教育班のホームページに紹介しております。ぜひご覧ください。

和歌山県の禁煙外来実施医療機関一覧

http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/tobacco/iryo/kineniryo.html

那賀医師会喫煙防止教育班 ホームページ

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

上記 URL に禁煙の方法、禁煙支援の方法などについて掲載していますのでぜひ訪れてみてください。

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後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。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 30 年度教室実施校と感想文をお送りくださった学校 () 内は学校医または講師 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 (奥雅哉) 中央小学校 (塚本和也) 田中小学校 (柏井健作) 鞆渕小学校(中井一彦) 中貴志小学校(玉置敬一) 安楽川小学校(西岡正好) 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) 名手小学校(上田晃子) 上名手小学校 (藤原寿美) 打田中学校 (山口敏郎・西浦正芳) 粉河中学校 (中田秀則) 那賀中学校 (佐藤裕美子) 荒川中学校 (津田政直) 岩出第二中学校 (柿原美千秋) 那賀高校 (上田晃子)