

なにがあっても

ぜったいに

たばこはすわない!



～ 自分を大切にするために ～

クイズコーナー

正しい正解は、このパンフレットの中に…

- 第1問 たばこのけむりには、体に悪いものがどれだけ入っているか?
① 2しゅるい ② 20しゅるい ③ 200しゅるい
- 第2問 日本で、1年間に、たばこで病気になって死ぬ人は、何人?
① 1,000人 ② 10,000人 ③ 100,000人
- 第3問 体に悪いのに、どうして、たばこをすう人がいるのだろう?
① カッコいいから ② 元気が出るから ③ やめられなくなってしまったから

1

たばこは、くさくて、けむたい

たばこのけむりは、とても、くさくて、けむたい。

実は、その中には200しゅるいも体に悪いものが入っているからなんだ。

このため、たばこで病気になるって死ぬ人は、

日本だけでも、1年間に、100,000人(10万人)

世界中では、な、なんと4,900,000人(490万人)

くらいもあると考えられている。

たばこで病気になるなんて、いやだね。



たばこのけむりには、**毒**が**いっぱい**



2

どんな病気になるんだろう？

「がん」という、とても苦しい病気になることは、知っているよね。

でも、「がん」だけじゃないんだ。

体の中で空気を取り入れるところ(肺)が、ほろほろになったり、足がくさってしまう病気もあるんだ。

そして、子どもの時からすうほど、病気になるりやすいつてこともおぼえておいてほしい。



COPDになった肺



(山中 晃、横山 武
: 肺病理アトラス)

たばこは、**こわい**病気をひきおこす

3

病気だけじゃないんだ

たばこをすうと、息が続かなくなるから、

スポーツをしても、すぐに、しんどくなっちゃう。

勉強だって、頭がはたらかなくなるから、

なかなか宿題も、進まないよー。

なぜかって？ 体の中の酸素がたりなくなるからなんだ。



たばこは、**スポーツ**と**勉強**の**敵**

COPD(シーオーピーディ)とは、上の写真のように、たばこのけむりで肺があなだらけになってしまい、坂道をのぼるときなどにも、息がきれて苦しくなる病気です。

4

体に悪いのに、なぜ、たばこをすう人がいるのだろう？

たばこは、すい^{つづ}続けると、やめられなくなるからなんだ。
遊^{あそ}んでいるときも、勉強しているときも、たばこがないと、
イライラしておちつがなくなるんだ。
こんなの、イヤだよな。
たばこのいいなりなんかは、なりたくない。
たばこに、自由^{じゆう}をうばわれるなんて、イヤだ！



たばこは、とても、やめにくい

5

まねをしたい気持ち^{せも}はわかるけど

みんなも、つい、すっている人のまねをしたくなるかもしれないね。
でも、たばこだけは、ぜったいにまねをしてはいけない。
まねだけのつもりが、やめられなくなってしまっては、たいへんだ。
たとえ、テレビで好き^すな人がすっけていても、まねをしちゃいけない。
本当は、やめたいのに、やめられなくなってしまった人が多いんだ。



わるいことは、まねをしない

6

たばこをすうと、お金がいくらかかる？

1箱560円のたばこを毎日1箱すうといくらになる？
1か月では、 $560円 \times 30日 = 16,800円$
1年では、 $16,800円 \times 12か月 = 201,600円$
50年では、 $201,600円 \times 50年 =$ ドヒャー
10,080,000円（やく1千万円）だ！



体に悪いしお金だってこんなにかかる。
1日に2箱すう人は、50年で20,160,000円（やく2千万円）だ！

たばこには、お^{かね}金^だって**い**つ**ば**い**か**がる**ん**だ

たばこの先から出るけむりには、すう方より、もっと体に悪いものが入っている。近くにいる人の目や頭^{いた}が痛くなるだけでなく、「がん」や「ぜんそく」の危^{きけん}険もある。

7 たばこなんかに負けない、強い心を持とう！



みんなのまわりには、たばこなど体に悪いものがいっぱいある。
 そして、君たちもねらわれている。
 どうしたら、自分を守るかをみんなて、話し合おう。
 友だちから、さそわれても、ぜったいに、すっちゃダメだ！
 たとえ、1本でもだ。



その1本が、やがて、もう1本と、ふえていく。
 だから、たとえ、ながのよい友だちでも、強い心で、ことわるんだ。
 「ほくは、たばこなんかに、すわない！」
 「わたしは、たばこをぜったいに、すわない！」

たばこをさそわれても、はつきり、ことわる！

だって、たばこは、体に悪いし、くさいし、カッコ悪いもんね。

8

インターネットで、もっとしらべてみよう



たばこの害について勉強しよう(首相官邸)

<http://www.kantei.go.jp/jp/kidsold/hanashi/tabako.html>

厚生労働省の最新たばこ情報

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>

日本医師会の禁煙キャンペーン

<http://www.med.or.jp/nosmoke/canser/>

子どもにタバコのけむりのない無煙環境を

<http://muen.cool.ne.jp/>

おうちの方へ

学校では、たばこが子どもだけでなく大人にとっても、健康上よくないことを子どもたちは学習します。受動喫煙の問題もあります。家族の中で、吸われている方は、どうか、かわいい子どもたちのために、せめて、子どもが大人になるまで、たばこをやめていただけないでしょうか。

県では医療機関や薬局による禁煙サポートも、紹介しています。

和歌山県内禁煙外来実施医療機関

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050300/kinengairai.htm>

和歌山県内禁煙サポート薬局

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050300/kinensupport.htm>

インターネット禁煙マラソン

<http://kinen-marathon.jp/>

制作 和歌山県教育庁 学校教育局 健康体育課

ホームページ <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/500900/>

メールアドレス e5009001@pref.wakayama.lg.jp

監修 奈良女子大学・大学院教授 医学博士 高橋 裕子

日本赤十字社和歌山医療センター呼吸器科 医師 池上 達義



校内禁煙に
ご協力を
お願いします