

たばこのはなし

中学生用



メッセージ

健康な未来のために
たばこを吸うのはやめましょう

さそわれてもハッキリ断りましょう！



江東区

江東区教育委員会	TEL.3647-9179
江東区保健所	TEL.3647-5855
城東保健相談所	TEL.3637-6521
深川保健相談所	TEL.3641-1181
深川南部保健相談所	TEL.5632-2291
城東南部保健相談所	TEL.5606-5001

江東区保健所ホームページ <http://www.city.koto.tokyo.jp/>



未成年者が喫煙するとどうなるの？

からだ未成熟のうちに喫煙を開始すると...

有害物質の影響を受けやすい。
精神的にも肉体的にもニコチン依存症に陥りやすい。



ニコチンの作用

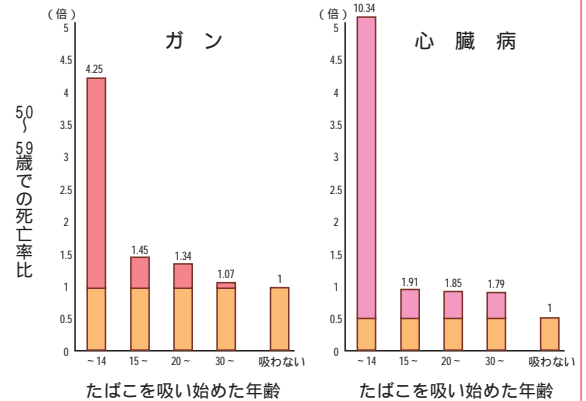
ニコチンという成分は、喫煙を習慣づける作用があります。特に成長期には、この作用が強いのです。

ヘビースモーカーになりやすい。
集中力がなくなる。
おとなになってからガンや心臓病になりやすい。
身長が伸びないなど、成長に悪い影響が出る。



なぜ子どもはたばこを吸ってはいけないの？

たばこを吸い始めた年齢別でみた死亡率比（男）



先輩や友達にすすめられたり、興味から、何げなく、口にしてしまうとあなたの大切なからだに、肉体的にも精神的にも悪い影響があります。上手に断って、自分の健康を守りましょう。



禁煙の効果&メリット

あなたの周りでたばこを吸っている人に教えてあげよう

20分後	→	血圧・脈拍・体温が正常値まで回復
8時間後	→	血液中の一酸化炭素濃度が正常化
1日後	→	心臓発作の確率が下がる
2日後	→	嗅覚・味覚が改善する
2～3日後	→	ニコチンが体から完全に抜ける
3日後	→	気管支がゆるみ、呼吸が楽になる
2～3週間後	→	歩行が楽になる
1～9ヶ月後	→	せき、疲労感、息切れが減りエネルギーがみなぎってくる
5年後	→	肺ガンになる確率が半減する

メリット

食べ物がおいしい。空気もおいしい。美容にも良い。
体力が回復しスポーツで実力発揮。
家族が喜ぶ。そして健康!



将来お父さん お母さんになる時に...

将来家庭を持ち、そして生まれてくる赤ちゃんが、元気で育つように

お父さんになる人は...

おくとおとを受動喫煙から守ってあげましょう。

お母さんになる人は...

お腹の赤ちゃんがお母さんの血液や母乳からニコチンを吸収しないように、たばこはやめましょう。

たばこを吸っていると

低体重の赤ちゃんが、生まれやすい。

早産や流産の原因になりやすい。

赤ちゃんがニコチン中毒になる。

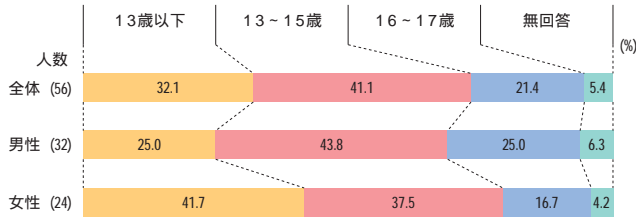
といった害があります。

江東区の現状

江東区民健康意識調査の中で、中高生の皆さんに喫煙の有無について調査した結果、56人が、「ある」と回答しました。その回答の内容を、詳しく分析してみると以下になりました。

1 中高生の喫煙を始めた年齢

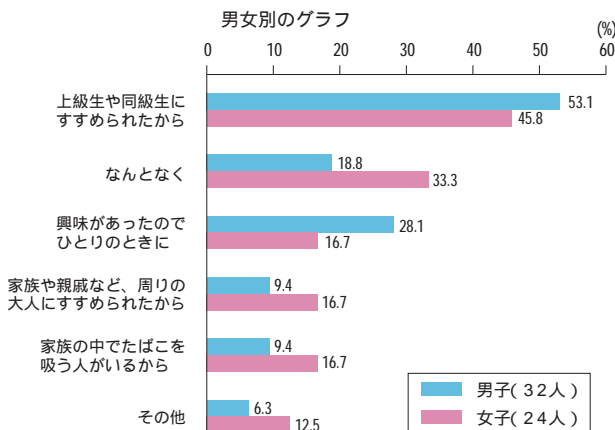
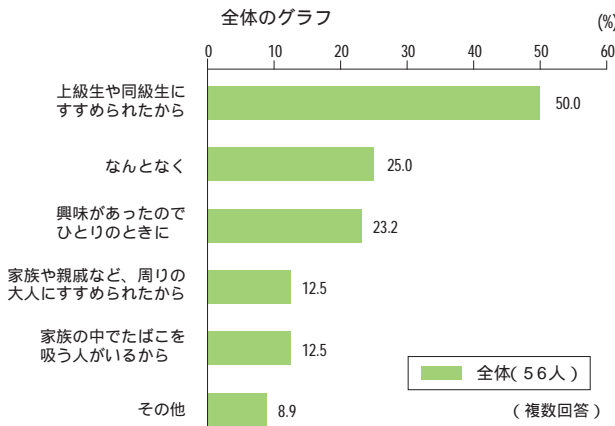
たばこを吸い始めた人の中で、13歳以下が32.1%



平成14年度江東区民健康意識調査【中高生調査】

2 中高生の喫煙のきっかけ

「上級生や同級生にすすめられたから」が半数で突出



平成14年度江東区民健康意識調査【中高生調査】

3 中高生の喫煙状況

たばこを「いつも吸っている」と「時々吸っている」と答えた人は...

全体 **6.4%**

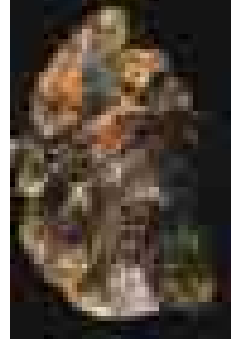
男子 **8.4%** 女子 **4.7%**

平成14年度江東区民健康意識調査【中高生調査】

目で見るたばこの害



喫煙者の肺



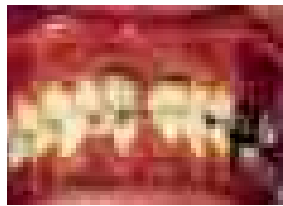
非喫煙者の肺



(香川医科大学 佐藤 功先生 写真提供)

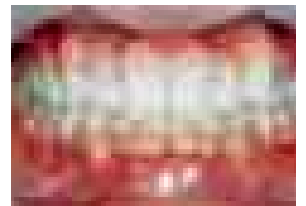


喫煙者の口



歯肉は黒く歯にはタールが付き、
歯周病も進行

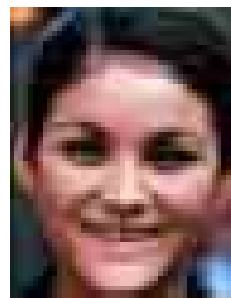
非喫煙者の口



歯肉はピンク色でひきしまり健康
歯周病も進行



喫煙者



非喫煙者



「吸い続けると、双子でもこんなに違います」

ASH(米) ホームページより

禁煙支援サイト

インターネットでの禁煙関連の情報提供やサポートをしてくれます。

禁煙ジュニアマラソン <http://kinen-marathon.jp/course/junior/>

禁煙マラソン <http://kinen-marathon.jp/>

禁煙支援センター TEL.5365-8314 (月～金 9時～17時)