

たばこのはなし

小学生用



メッセージ

けんこう みらい
健康な未来のために

す
たばこを吸うのはやめましょう

ことわ
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/>



たばこってなんだろう？

ニコチン

心臓をドキドキさせます。
たばこをやめられなく
します。

一酸化炭素

体の酸素が不足します。

タール

がん
になりやすくします。



たばこのけむりには、200種類以上も体に
害のあるものが入っています。



たばこを吸うと病気になりやすい。

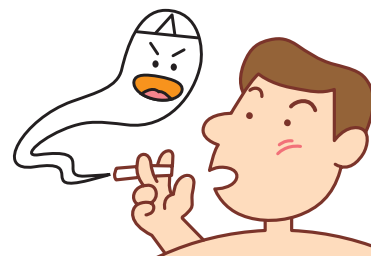
子どものときからたばこを吸うと、早くがん
などの病気になりやすいと言われています。



たばこを吸わない
人のきれいな肺



たばこのけむりで
汚れた肺



たばこを吸うと…

- 頭がくらくらする
- めまいがする
- はきけがする
- 歯が黒くなる
- 肌がある
- せきが出る
- のどが痛くなる
- 心臓がドキドキする
- 食欲がなくなる
- 胃が痛くなる
- など



おとな す なぜ大人はたばこを吸うの？

(ニコチン依存症)

たばこのけむりは体からだに害がいがあると知しっていても、吸すい始めると、けむりの中なかにあるニコチンという成分せいぶんのためにやめられなくななっている人ひとが多いおほいのです。



イライラしたり集中力しゅうちゅうりょくが落ちたりする

血液けつ中のニコチンえきちゆうの量りょうが少なくなる

ニコチン(たばこ)をほしくなる

しばらくしばらく吸すわないと...

たばこを吸すってしまう



おとな す ひと たばこを吸う人のそばにいても...

たばこを自分で吸すわなくても、たばこを吸すう人のそばがにいるだけで害がいがあります。



吸すっている人のそばがにいる人ひとにも、たばこのけむりは害がいをあたえます。禁煙席きんえんせきやけむりの来きない所ところを選びましよう。





保護者の皆様へ。。。子どもは親を見ています！

子どもの前では、たばこを吸わないで下さい。

小学校高学年になると、体の発育・発達が著しい時期になります。

また、精神面の発達も見られ、何にでも好奇心を持つようになり、たばこに興味を持ち始めるのもこの時期です。

子どもの喫煙を防止するためには、まわりの大人の配慮や働きかけが不可欠です。御協力をお願いいたします。

1. たばこの危険や害を教えましょう！

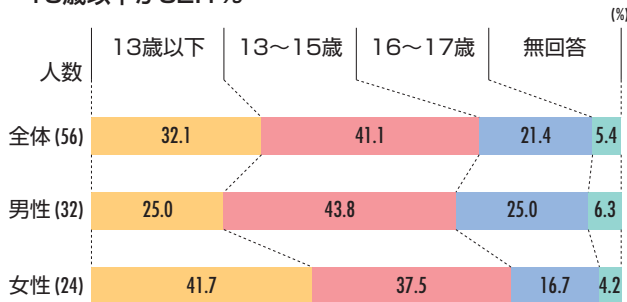
小学生の早い時期に、喫煙によるリスクや問題を正しく理解させ、強い意志や実践力を身に付けさせることは、たばこを吸い始めるきっかけを減らすことになります。

親が吸っていると子どもが早くたばこを吸うきっかけになります。

大人が良い見本となりましょう。

中高生の喫煙を始めた年齢

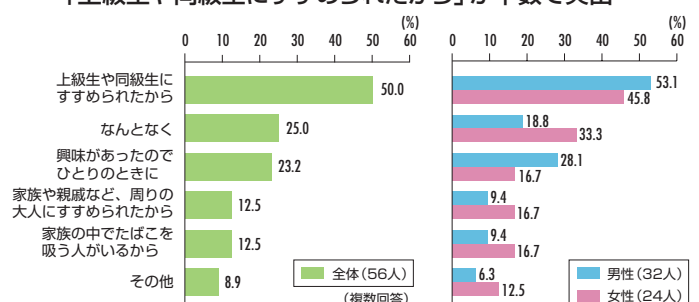
13歳以下が32.1%



平成14年度江東区民健康意識調査【中高生調査】

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】

2. 若い時からの喫煙はこんなに危険です!!

たばこを吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなるといわれています。

若い時からたばこを吸い始めた人の肺がんによる死亡率は、吸わない人の約6倍にもなります。

また、たばこの煙に含まれるニコチンは依存性が強く、若い時からたばこを吸い続けると、やめるのが困難になるといわれています。

3. 副流煙による健康への影響

副流煙（たばこの点火部から立ちのぼる煙）はアルカリ性で刺激が強く、主流煙（喫煙者が吸い込む煙）よりも有害物質を余計に含んでいるため、周囲の人、特に成長期にある子どもには、気管支炎、ぜん息発作、中耳炎などを引き起こしやすいといわれています。

平成15年5月1日に「健康増進法」が施行され、受動喫煙の防止がうたわれています。座席は、禁煙席を選びましょう。

子どもがいるところで喫煙するのはやめましょう。

子どものいる所ではたばこを吸うのをやめ、また、手の届くところにたばこを置くことはやめましょう。