



モエ

でも、たばこを吸っていると
かっこよく見えるよね？



ハカセ

たばこは美容にもよくないし、最近では異性の
評判もいいとはいえないみたいだぞ。

たばこはこんなに美容と健康に悪い！

- ・肌を老化させる成分が増え、しわやたるみができます。ニコチンの働きでメラニン色素が増えてくすみやしわが増え、肌が浅黒くなり、年よりも5~10才早く肌が老化します。
- ・歯ぐきは黒くなり、タールで歯が黄ばみ、息もたばこくさくなります。
- ・身長伸びが悪くなります。

たばこを吸う子はモテない??

法政大学で「たばこを吸う異性をどう思うか」というアンケートを行ったところ、男女とも89%が「好ましくない」と答えたそうです。「たばこを吸う異性と結婚できない」と答えた人も男性で69%、女性で61%。これを見る限り、たばこを吸う大学生は、異性に「ステキ」とは思われていないみたいですね。小学生はどうなのでしょう？



ハカセ

いろいろ勉強してきたけど、たばこをすすめ
られたら君たちはどうする？

勇気をもって「NO」と断られるかな

たばこを吸ってはいけなことがわかっていても、友だちにすすめられたら、きちんと断られますか？
ふだんから、断る口実を考えておくと、急にすすめられても断りやすくなります。まわりの友だちと練習してみるのもおすすめです。

断り方の例

- ☆くさくなるからイヤ。
- ☆ばれたら仲間にめいわくをかけるから。
- ☆ちょっと用事があるから（その場をはなれる）
- ☆親（先生）におこられるから。
- ☆のどがよわいから吸えないんだ。



「ぼくは吸わない」って
きっぱり断るよ！

「わたしはくさくなるから
イヤ」って言う。



くわしくは「たばこと健康のホームページ」を見てね

<http://www.pref.miyagi.jp/kensui/Kkenko/tabakomain.htm>

教えて！ ハカセ たばこにNO! みんなで学ぼうたばこのこと



ハカセ

みんなはどんなことを
知りたいのかな？

たばこって
どうして体に
悪いの？

自分で吸わな
ければ大丈夫
なんでしょ？



ダイキ

モエ

どうして
子どもは
たばこを
吸えないの？

たばこを吸っ
ていると
かっこよく見
えるかな？

1本だけなら
平気なの？

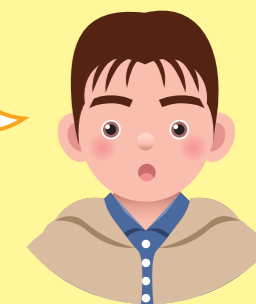
ダイキのギモン

ねえハカセ、
たばこってどうして体に悪いの？



ハカセ

たばこの煙にはたくさんの毒が入っ
ているから。
これからくわしく説明しよう。



たばこの「毒」の成分

約200種類の有害な物質と約70種類の発がん物質（がんを作る原因になるもの）が入っています。代表的なのはこの3つです。

タール

黄色いやニの正体。がんを発生しやすくする物質。

ニコチン

薬物の一種で、依存性（たばこをやめたくてもやめにくくする働き）がある。

一酸化炭素

からだを酸素欠乏状態にする物質。その結果、持久力が落ちたり、脳の働きが悪くなったりする。



ダイキ

そんなに悪いものが入っているなんて驚いたよ。それじゃ体に悪いよね～



ハカセ

たばこを吸うと、色々な病気にかかりやすくなると言われているんだ。

たばこを吸うとかかりやすくなる病気

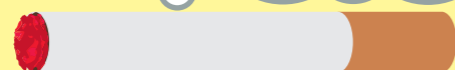
- ・発がん物質が原因→肺、のど、口、ぼうこうのがんになります。
- ・たばこの煙が原因→肺をこわし、気管をつまらせ、肺気しゅやぜんそくになります。また、血管をこわし、かたくするため、血管がつまったり、やぶれたりして心臓病や脳卒中になります。

妊娠出産への影響
早産、低体重児出産、
不妊症など

がんや心臓や脳の病気
がんや脳卒中、心臓病など

肺や呼吸器の病気
ぜんそく、肺気しゅ、慢性閉塞性肺疾患など

肌や髪、歯への影響
脱毛やしみ、しわ、歯周病など



ダイキ

でも自分で吸わなければ大丈夫なんでしょ？



ハカセ

自分でたばこを吸わなくても、吸った人の煙を吸ってしまうと、吸っている人と同じ病気になるよ。

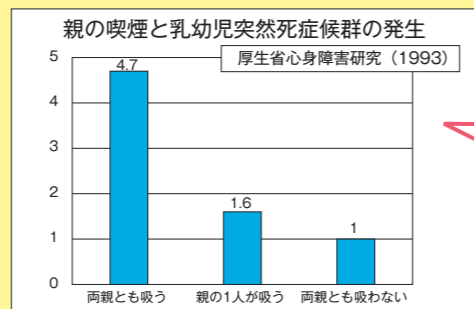
おそろしい受動喫煙の害

自分がたばこを吸わなくても他人のたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙の害が分かってきたので、駅など公共の場所では禁煙の場所が増えています。家の中や自動車の中なども、禁煙にすることで家族の健康を守ることができます。

たばこの先から
たばこのぼる煙（副流煙）

たばこを吸う人が
すいこむ煙（主流煙）

副流煙には、主流煙よりも有害物質が多く
ふくまれています！
ニコチン2.8倍、タール3.4倍、
一酸化炭素4.7倍



両親がたばこを吸っている家では、吸わない家より赤ちゃんが4.7倍もとつぜん亡くなる危険が高くなります。

モエのギモン

どうして子どもだけ、たばこを吸ってはいけないことになっているの？



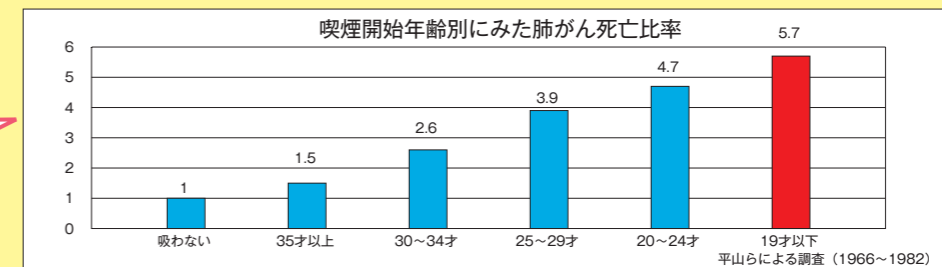
ハカセ

未成年者の心と体に与える影響が大きいから法律でたばこを吸ってはいけないことになっているんだ。

未成年者がたばこを吸ってはいけないわけ

- ・大人よりもたばこが習慣になりやすく、やめられなくなるから。
- ・早くたばこを吸い始めるほど、いろいろな病気にかかる危険が増えるから。
- ・体の中に酸素が行き届かず、集中力やスタミナが低下して、勉強やスポーツなどの成績に影響するから。

たばこを吸い始めるのが早いほど、肺がんの死亡率は高くなっています！



モエ

でも、1本くらい吸っても、平気なんでしょう？



ハカセ

子どもは特にたばこが習慣になりやすいから「はじめの1本」を吸わないことがとても大事なんだよ。

たばこには麻薬に似た成分（ニコチン）が入っています！！

- ・体から「ニコチン」の成分が減ると、イライラしたりする状態（禁断症状）になります。たばこを吸うと「ニコチン」が補給されるので、禁断症状がおさまりにいい気分になります。これのくり返しでやめたくてもやめられないニコチン依存症になっていきます。
- ・子どもは大人よりも「ニコチン依存症」になりやすいので、「1本だけ」と、こうき心から吸うことが危険なのです。

たばこをやめたいおうちの人に教えてあげよう！～やり方別・禁煙成功率～

☆自分の意思だけでがんばる人の成功率は約1割。

☆禁煙補助剤（ガムやパッチなど）を使った人の成功率は約2割。

☆お医者さんの指導を受けて飲み薬を使った人の成功率は約6割。