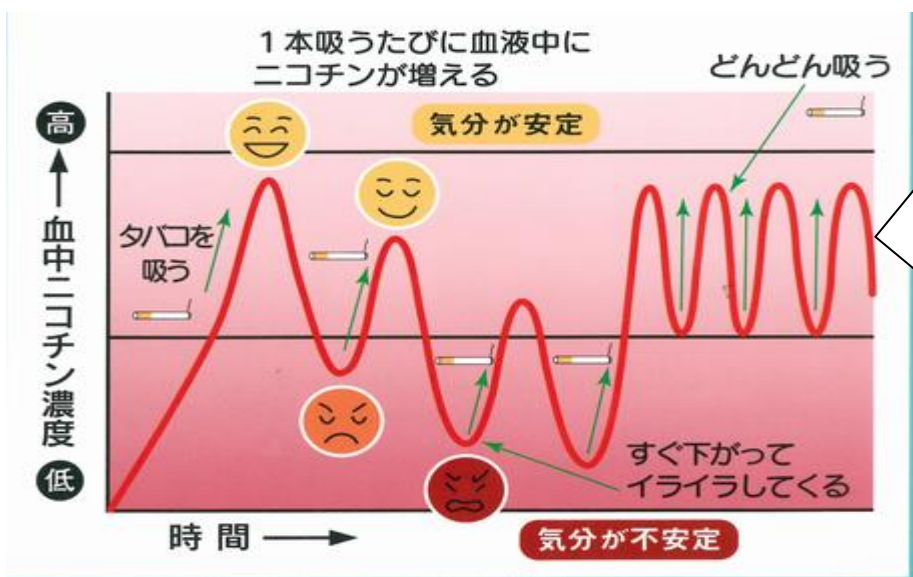
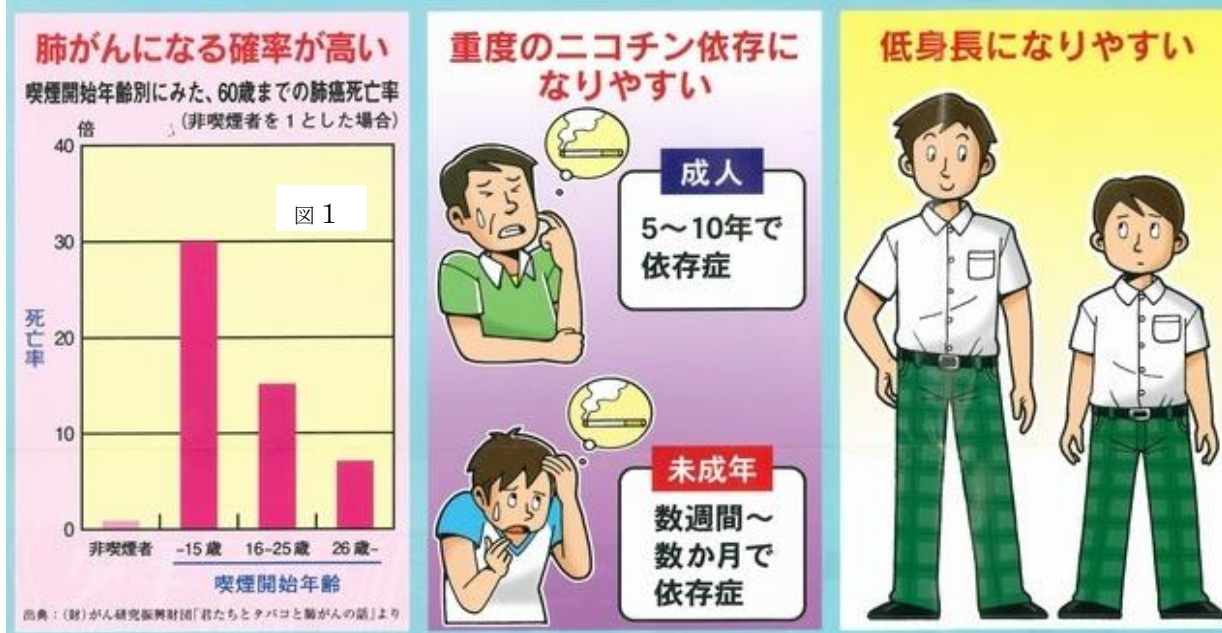


タバコは依存の強い薬物です



喫煙でニコチンは脳に数秒で届き、覚醒や鎮静作用をもたらしますが、ニコチン濃度が低下すると心と体は正常に働かなくなります。

未成年の時から喫煙が及ぼす健康障害



参考資料：(株)少年写真新聞社-1409-I

成長期に喫煙を開始すると、肺がんになる確率が圧倒的に高い（図1）・骨の成長を妨げ、10代前半で喫煙していると、本来の身長より6～8cm低い身長で止まるなど、成人してから吸い始めるより健康被害が大きいことが指摘されています。また、短期間でニコチン依存に陥りやすいことがわかっています。

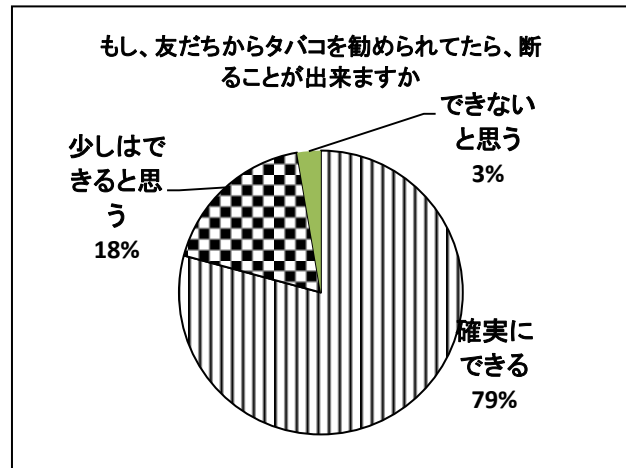
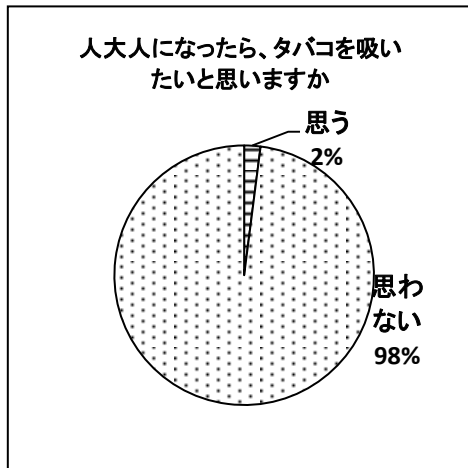
また、タバコにふくまれるニコチンは麻薬と同様の依存性をもっており、短期間でニコチン依存に陥りやすく、ニコチンなしではいられない体にします。

ほけんだより

福山市立培遠中学校
2017年(平成29年)11月

10月30日(金)に福山大学人間文化学部心理学科の皿海陽子先生を講師に招き、1年生を対象に喫煙防止教室を開催しました。

○講演後のアンケート結果より(対象:1年生)



誘いは断ろう

日本の子どもたちの多くは、身近な大人が喫煙する姿やテレビドラマの喫煙シーンなどを幼いころから見て育つため、タバコはいつも身近なところにあつて、あなた達を誘惑してきます。でも、「たばこを吸う人生」か「吸わない人生」を選ぶのは、自分自身です。

「吸う人生」とは、ニコチン依存症のためにタバコなしでは生きられない一生を送ることです。喫煙防止教室では、タバコは自分自身を傷つけ、周囲の人も傷つけることが理解できたと思います。依存性の薬物であるタバコには、断固「NO!」と言える勇気を持ちましょう。

講演後の感想より

- ・タバコを吸うと、体の成長の妨げになることが分かった。
- ・タバコを吸わないことも大事だけど、周りの人のことを考えて、タバコを吸う人が増えたらいいと思う。
- ・自分はタバコを吸っていないなくても、タバコを吸っている人の煙を吸うことで体に悪い影響を与えることが分かった。
- ・「タバコを吸おう」と誘われた時の対応の仕方が良く分かった。
- ・未成年がなぜ、タバコを吸ってはいけないのかがよくわかった。
- ・緑のリボンをつけているひとの前で、タバコを吸ってはいけないことが分かった。



イエロー・グリーンのリボン = 「たばこの煙を吸いたくない」の意味です。このリボンを見たら、たばこを近くで吸わないように喫煙者に伝えてください。

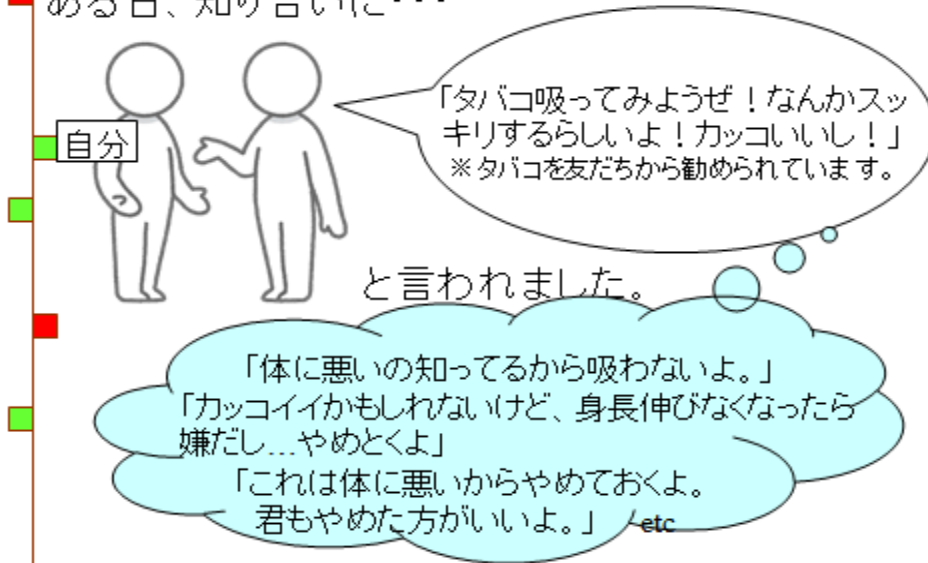
ふくやま健康・食育市民会議(フクイク21)より

「タバコを吸おう。」と誘われた時の断り方を練習してみよう。(講演より)

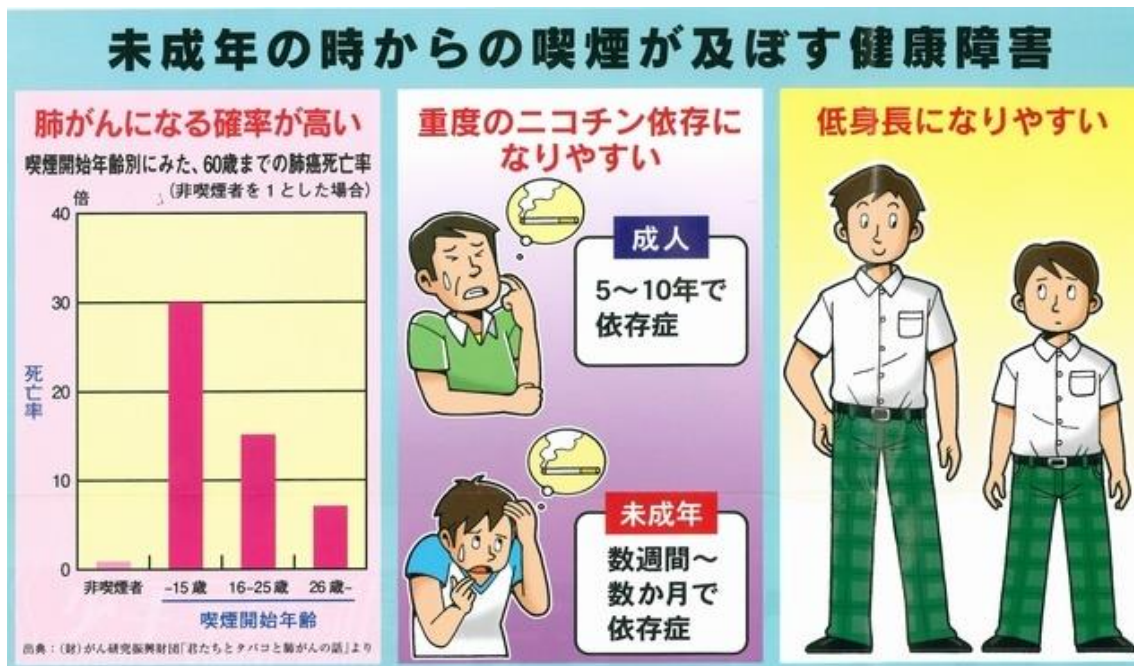
www.***.net

誘惑に打ち勝つために…実践編

■ ある日、知り合いに…



* 他にも、ワークシートを使用して各々断り方の練習をしました。できないことを約束して失敗したり苦しんだりするより、勇気を出して断った方が友情は長続きする等、学びました。



参考資料：(株)少年写真新聞社-1409-I

成長期に喫煙を開始すると、肺がんになる確率が圧倒的に高い(図1)・骨の成長を妨げ、10代前半で喫煙していると、本来の身長より6~8cm低い身長で止まるなど、成人してから吸い始めるより健康被害が大きいことが指摘されています。また、短期間でニコチン依存に陥りやすいことがわかっています。

また、タバコにふくまれるニコチンは麻薬と同様の依存性をもっており、短期間でニコチン依存に陥りやすく、ニコチンなしではいられない体にします。