ほけんだより ～臨時号～

平成27年10月
鬼怒中　保健室

先日、第一学年にて「たばこに関する健康教育出前講座」を実施しました。専門家の方から、たばこに関する正しい知識や、たばこを勧められた時の断り方について指導をしていただきました。

○講師　宇都宮市保健所　健康増進課　健康づくりグループ　小野・野中様
○内容
・たばこの基礎知識・歴史
・喫煙による健康影響
・たばこがやめられなくなるメカニズム
・たばこに含まれる有害物質
・たばこを勧められた時の対処方法

《たばこの煙に含まれる有害物質》

ニコチン	強い依存性があり、たばこをやめられなくなる原因物質。 血管の収縮や心拍数の増加を引き起こす。
タール	多くの発がん物質（約 40 種）が含まれている。
一酸化炭素	血液の酸素運搬機能を妨げ、息切れを起こす。 血管を固くする。

主流煙？副流煙？

○主流煙とは…たばこの吸い口から出る煙のこと。
○副流煙とは…火がついている先から出る煙のこと。

たばこの有害物質は、主流煙よりも、副流煙の方が多く含まれています。
これによって、たばこの身体への影響は、たばこを吸っている人よりも、たばこの煙を吸ってしまう周りの人の方が多く受けています。

《成長期における身体への影響》

・身長が伸びなくなる。
・せきやたんが増える。
・肌が荒れる。
・記憶力・学習力の低下。
・がん発生率・死亡率が高くなる。
・ニコチン依存症になりやすく、禁煙しにくくなる。

皆さんは、まだ成長の途中です。
今たばこを吸ってしまうと、脳も身体も、せっかくの成長を止めてしまいます。
未成年の喫煙は、身体にいいことなんて一つもありませんね…。

○1年生3人に、「たばこを勧められた時に（先輩・友人・親）、どのように断るか」ロールプレイングを行いました。
3人とも、しっかりと断ることができ、とても立派でした。

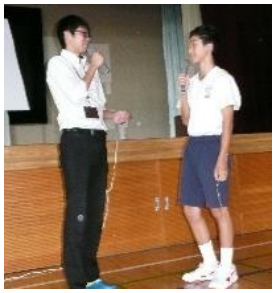
《たばこを勧められた時に、上手に断るポイント！》

☆自分は吸わないということを、はっきりと伝えよう。

例）いらない。吸いたくない。

☆吸わない理由を、しっかり言おう。

例）健康に悪いから吸わない。身体の成長に悪いから吸わない。



☆相手の言うことにまどわされない。逆の言葉で返してみよう。

例）友達なのに、吸わないの？　→　友達だったら吸わなきゃいけないの？
≪友達だから吸わなければいけないということはありません！≫
たばこを吸えないなんて、子供だなあ。　→　吸わなかったら子供なの？
≪たばこを吸わない大人もたくさんいます。吸わないことが子供ということは決してありません。

事後アンケートより《原文掲載》

～大人になったら、たばこを吸いたいと思いますか？～

・大人になったとしてもたばこは身体の害になってしまうので、
いつまでも健康でいたいので吸いたくないです。
・早死にしたくないし、いつまでも健康でいたいので吸いたいとは思いません。
・周囲に迷惑をかけたくないので、吸いたくないです。
・親が吸っていて、その空気を吸うとくさいので、吸いたくないです。
・老けてしまうから、吸いたくないです。

～出前講座実施後の、生徒の感想（一部抜粋したものです）～

・たばこを吸うことで、周りの人にも身体に影響を与えると聞いて、絶対吸いたくないし、吸ってほしくないと思った。
・たばこはやっぱり害しかないので、親にもう一度たばこをやめてほしいと話してみます。
・たばこは肺が黒くなったり、身長が止まってしまったり、いいことがないので、
吸わないようにします。
・まず、最初の一回を吸わないようにします。

保護者の方へ

大人にとっては、お酒やたばこは嗜好品ですが、未成年者にとってのお酒やたばこは、薬物入門といって、薬物乱用につながりやすいといわれています。未成年の飲酒や喫煙は、身体の成長や健康への影響により、法律で禁止されています。未成年による飲酒や喫煙の原因の一つに、「親や親戚に勧められたから」という話がありました。お子様の成長のために、安易にお酒やたばこを勧めないようにお願いいたします。

また、ご家庭で授業ではどのような話がされていたのか聞いていただけると、生徒にとって、今回の講話の復習につながると思います。ぜひお子様との会話の中にいれていただけるとありがたいです。