

令和元年9月13日（金）
正院小 保健室
No.12

《5・6年生 薬物乱用防止教室 より》

9月6日（金）に、石川県能登北部保健福祉センターの箕田先生を講師に迎えて、『たばこの害』について講話をしていただきました。実物のたばこの葉や海外のたばこのパッケージを見せていただいたり、たばこが原因の病気“COPD”の方の呼吸を体験したりなどたばこの害の怖さをたくさん学ぶことができました。

～たばこの害について～

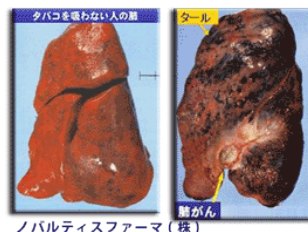
たばこの中には、体に悪いものが200種類以上も含まれています。その中でも、①タール、②一酸化炭素、③ニコチンが代表的なものとしてあげられます。



①タール：発がん物質を含む、肺や歯を黒くする。



1年間たばこを吸った人が体内に入っているタールの量を実際にみました！



肺がんになりやすい

くち
口がくさくなる
あじ
味が分らなくなる



②一酸化炭素：体に酸素を運ぶヘモグロビンの働きのじゃまをするため、勉強に集中できなくなったり、運動能力が落ちる。



③ニコチン：またたばこを吸いたくなるという依存性がある。

※たばこを吸い始める年齢がひくいほど、依存性は高くなるよ！



すいたくな～る
すいたくな～る

～COPD を体験してみよう～

*COPD とは：たばこの煙などに含まれる有害物質を長期間吸入することで肺が炎症を起こし、呼吸機能の低下を起こした状態のこと。

【COPD患者の呼吸を体験してみました！】

- ①曲がるストローをポキポキ折る。
- ②40秒間ダッシュする。
- ③ストローの曲がる部分を軽く押さえて、鼻をつまんで呼吸をする。



いき
息しにくくて死にそう・・・



- 5・6年生の感想 -



私のお父さんは、電子たばこを吸っています。だから、家に帰ったらお父さんに今日ならったたばこのことを教えてあげたいと思いました。

たばこは、吸ったらだめなことはわかってたけど、けむりを吸ってはいけないことを初めて知りました。

タール、一酸化炭素、ニコチンが特に悪くてたばこを吸っている人よりも周りの人たちの方が何倍も体がわるくなりやすいので、吸わないようにしたいし、吸っている人に呼びかけたいです。

日本のたばこのパッケージも、もう少し大きい字で危険を分かりやすくしてほしいと思いました。

たばこは絶対吸わないようにしたいし、もし、吸っている人や家族の中で吸っているのをみかけたらたばこを吸うといろんな病気になったりしてあぶないということなどを説明してたばこを吸う人が少しでも少なくなったらいいなと思いました。

身の回りにたばこを吸っている人がいたら、死ぬかもしれないからはなれたいと思いました。将来、たばこを吸いたくないと思います。

20歳になってもたばこを吸わないようにしたいし、「吸ってみたい？」と言われても、ちゃんと断りたいと思いました。たばこの中には、気持ち悪いものや、病気になるものがたくさん入っていることが初めて分かってびっくりしました。自分の健康は自分で守りたいです。

今日は、たばこのことについて教えてもらい、受動喫煙でなくなった人たちが約1万5000人もいたときいてびっくりしました。他にも運動ができなくなったり、息が吸えなくなったりするので、たばこは吸いたくないし、もし吸っている人がいたら、「吸わないで下さい」と言ってたばこを吸う人をなくしていきたいです。

私は、今日たばこについて知らなかったことが知れてよかったです。家の人や知り合いでたばこを吸っている人がいるので、次からみかけたらすぐ注意をしたいと思いました。一番びっくりしたことは周りの人が病気になりやすいということです。なので、これからはけむりを吸わないように気を付けたいです。



たばこは悪いということは分かっていたけど、今日改めてたばこのダメなところを確認したり、知ったりすることができました。また、日本でたばこの法りつができていて、これはいいなあと納得しました。これから、もう少しきびしくしてほしいです。もし、吸っている人にさそわれても、「たばこはよくない」と自分から注意できるようにしたいです。

