



兵庫県マスコット はばタン

たばこのこと 知ってる？



たいせつ じぶん
大切にしよう、自分のからだ

「たばこを吸っちゃダメ！！」っていうけど、どうしてかな？
みんなでたばこのこと考えてみよう！

Q.1

たばこのけむりには、
何が入っている？

Q.2

主流煙と副流煙って何？



Q.3

子どもとおとなのどちらが、たばこの害に影響されやすい？

かんが

考えてみよう！

1. たばこを吸ってみたいかとすすめられたら、どうする？
2. 大切な人がたばこを吸っていたらどうする？

兵庫県

このリーフレットをお家の人と一緒に読んでね！

Q.1
こたえ

たばこのけむりには、わかっているだけで200種類以上の

有害物質が入っています。

たばこのけむりを吸うことは、毒を吸うことと同じです。

タール、ニコチン、一酸化炭素のほか、猛毒とされる青酸ガスやダイオキシンも含まれています。



タール

数十種類の発がん物質が含まれています。

たばこを吸っている人の肺を真っ黒にしたり、様々ながんの原因になります。

ニコチン

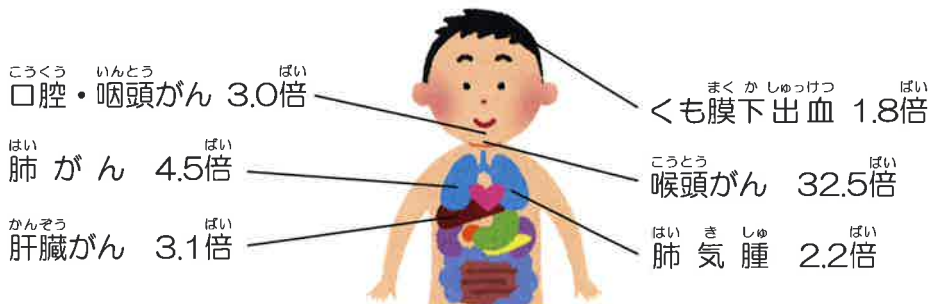
血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

麻薬と同じく依存性があり、たばこがやめられなくなります。

一酸化炭素

酸素を運びにくくするため、体が酸素不足になります。血管をきずつけ、心臓や脳の血管がつまる病気の原因になります。

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率 ※吸わない人を1とした場合（男性）



国立循環器病研究センター「[65]まだたばこを吸っているあなたへ」

Q.2
こたえ

主流煙とは：自分で吸うたばこのけむり

副流煙とは：火の着いたたばこの先から立ちのぼるけむり

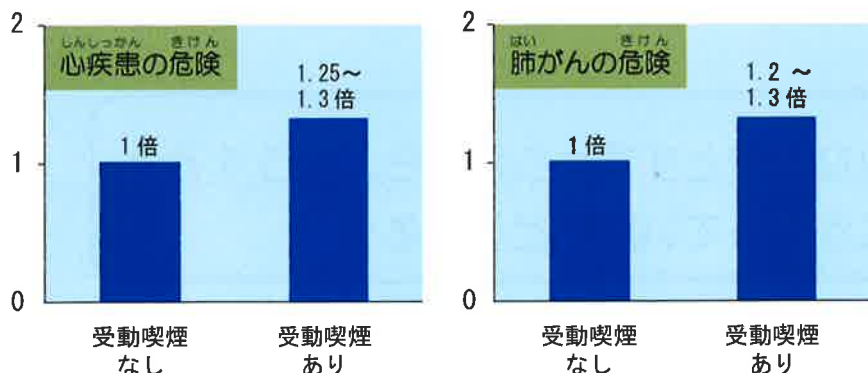
他の人のたばこのけむりを吸わされてしまうことを「受動喫煙」といいます。

受動喫煙によって、たばこを吸わない人も肺がんなどの病気になることが

わかっていて、日本では受動喫煙により年間約6,800人が死亡していると推計されています。

できるだけたばこの煙を吸い込まないようにしましょう。

受動喫煙による健康影響



たばこを吸っている人がいる部屋では、目に見えない小さな有害物質が浮かんでいて、健康に悪影響があるんだよ！
(たばこのけむりも PM 2.5)

(産業医科大学教授 大和 浩)

**Q.3
こたえ**

子どもが、たばこのけむりを吸うと、おとなよりもっと
体に悪い影響がでます。

成長期にある子どもの体は、おとなに比べて、たばこの有害物質の影響を受け
やすいため、大変な病気にかかりやすいのです。

**からだ
体への影響**

- がんや心臓の病気になる危険が高くなる。
- 運動するとすぐにつかれたり、息切れしやすくなる。
- 記憶力や学習能力がおちる。
- 歯周病にかかり、歯が抜ける危険が高くなる。
- せきやたんが出やすくなる。
- しわやしみができやすくなる。

だから・・・吸わないほうがいい！

**くら
比べてみよう！**

たばこを吸うと歯と歯ぐきに影響が出てきます。
同じ年齢・性別(45歳男性)でもこんなに違います。

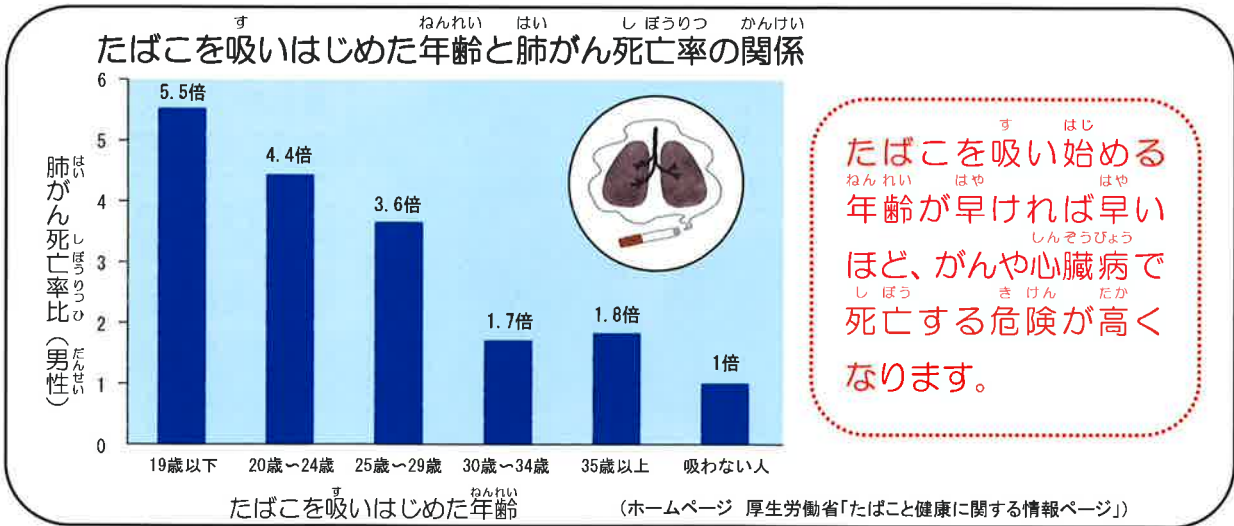
たばこを吸っている人



たばこを吸わない人



写真提供「兵庫県歯科医師会」



**からだ わる
体に悪いのにやめられない！**

- 好奇心で吸った1本から、たばこを吸い始めた人が少なくありません。
- 子どもは、おとなよりずっと、ニコチン依存症になりやすいため、一度たばこを吸い始めると、やめたくてもやめられなくなってしまいます。



だから、たばこは絶対ダメ！！

こんなに体に悪いたばこを吸いはじめるきっかけってなんでしょう？

「友達からすすめられたから」

「家族が吸っていたから」

「興味があったから」



みんなかんがで考えてみよう

1 友達に「吸ってまないか？」と言われたとき、あなたならどう言いますか？

ぼく(わたし)は吸わないよ。
がんになったりしたら
大変だから、きみも
吸わないほうがいいよ。



おとなじゃないから吸わない。
本当は、たばこはおとなに
なっても、一生吸わない
ほうがいいんだよ。

寿命が短くなるとイヤだから
ぼく(わたし)は吸わないよ。

体によくないから、ぼく
(わたしの)ことをさそわないで。

2 家の人にたばこをやめてもらいたいとき、あなたならどう言いますか？

体に悪いし、がんになっ
てしまうよ。



長生きしてほしいから
たばこをやめてほしい。

まわりにも悪い影響がある
から、やめたほうがいいよ。

たばこのことをだれかに
相談してみたら？
たばこをやめる方法がある
んだよ。

まとめ

- 好奇心や周りの人からの誘いがきっかけでたばこを吸い始め、やめたくてもやめられなくなってしまうことがあります。
もしたばこをすすめられても、自分を大切に、上手に断ることが重要です。
- 大切な家族がたばこを吸っている場合は、「大切な人をたばこから守りたい」という気持ちを伝えてみましょう。



ここまで読み終えたら、たばこについて学んだことや考えたことを書いてみましょう。

