薬物乱用防止教室編

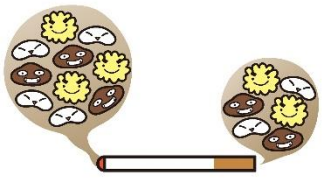
ほけんだより

令和２年１０月２８日
根羽学園　保健室

お家の人と一緒に読んでください。

　１０月２１日（水）に６～９年生のみなさんが、薬物乱用防止教室を行いました。学校薬剤師の牧内豊先生から『たばこの害』についてお話をお聞きしました。なぜ、たばこを吸ってはいけないのか、たばこを吸うことで、体にどのような害があるのかなどを学びました。未成年での喫煙は法律で禁止されていますが、２０歳以上は法律では禁止されていません。自分の健康だけでなく周りの人の健康を守るためにも、たばこに手を出さないようにすることが大切ですね。

たばこに含まれる三大有害物質



『タール』：<u>がんを作る原因</u>

・歯や歯ぐきが黒くなり、口が臭くなる。肺も黒くなりがんになりやすくなったり、呼吸がしづらくなったりする。

『一酸化炭素』：<u>身体の中の酸素がたりなくなる原因</u>

・一酸化炭素が血液中に多くなり、動くときに必要な酸素が入らなくなる。無理に激しい運動をすると酸欠で倒れやすくなる。

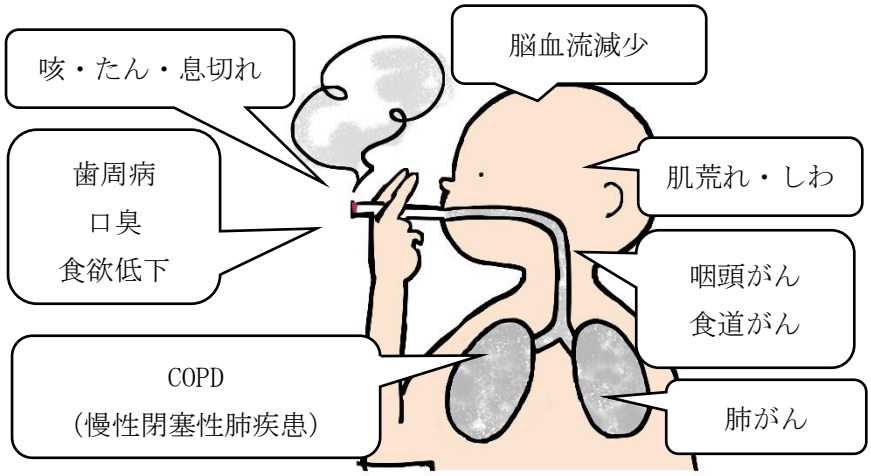
『ニコチン』：<u>たばこをやめさせない原因</u>

・ニコチンを常に一定量取らないと落ち着かなくなり、たばこをやめようと思っていてもやめられなくなる。

電子たばこも…

　最近お店でもよく見かけるようになった電子たばこ。従来のたばこのように火を使わないため、煙が出ないことや、ニコチンやタールが含まれていないので一見、害がなさそうに見えますが、実は<u>発がん性物質が含まれています</u>。

たばこを吸い続けると起こる症状



　これらの症状は、吸ってすぐには起こらず、徐々に進行するため、気づいたときには手遅れになっていることが多いです。また、１０代で喫煙すると２０代で喫煙し始めた人より、肺がんになるリスクが**男性で 1.4 倍、女性で 8.0 倍**になります。
（国立がん研究センター調べ）

牧内先生のお話を聞いて～感想～

- 最初に始める時は簡単。でもやめられないという話や、三大有害物質の話が心に残った。
- たばこは身体に悪いことは知っていたけど、やめるのはあんなに大変とわかった。たばこの何が体に悪いのかもわかった。20 歳になっても絶対吸いたくない。
- たばこは大人の証みたいな印象だったけれど、本当は体にすごく害を与えることがわかりました。やめるのは大変なので自分から吸わないように予防したいと思いました。
- たばこの危険性がわかった。画像もあったので恐ろしさが身にしみた。
- 電子たばこでも害がでてしまうということでたばこは恐ろしいと思ったのでやりたくないです。

- 普段は、身近に吸っている人がたくさんいて、少したばこを甘く見ていました。でも牧内先生のお話を聞き、恐ろしさを存分に教えてもらって、たばこを見る目が変わりました。
- たばこに有害物質が含まれているのは知っていたけど、200 種類もあることを知り、びっくりしました。私は、誘われてもしっかり断って吸わないようにしていきたいと思った。たばこを制限するルールが作られているのはわかったけど、たばこをなくそうとする動きはないのかなと思った。
- たばこは、主流煙より副流煙の方が有害があることがとてもびっくりしました。また、三大有害物質のニコチンがとても怖い物だとわかりました。
- たばこは、お父さんが吸っていて、とても煙が嫌だったので、絶対に吸いたくないと思いました。
- 絶対に吸わないと思うけど、たばこの危険性を知っておくことができて良かった。家族に吸っている人がいるのでやめて欲しいと思う。

20 歳の自分へメッセージ

〇たばこを吸って、自分以外の人に迷惑をかけることになるからやめて！！自分と関わりを持つ人が増えたらすぐやめて！
〇たばこは体に悪いから絶対に吸わないように！！
〇誰かに誘われても絶対吸わないようにして健康に過ごした方がいい。
〇たばこは中毒性があるからあまり吸わないで。
〇たばこは１度始めたら、依存性もあるし害があるからきっかけを作らないように。
〇たばこは毒だ！吸うな！
〇絶対に吸うなよ！害が出るぞ！
〇吸っている自分を見てどう思いますか？
〇ぜったいに吸っちゃダメだよ。
〇たばこ吸ってないよね？

今回の薬物乱用防止教室で、たばこが体に与える害について学び、その怖さを実感しましたね。「絶対にたばこを吸いたくない！」と感じたその気持ちをこれからも大切にし、自分の健康はもちろん、周りの人の健康も守っていってほしいと思います。