



R6. 11. 29

長瀬小学校

保健室

## 喫煙防止教室を行いました

11月28日(木)、チーム「薬らん防」の方々をお招きし、5、6年生を対象に喫煙防止教室を行いました。講師のつばさ皮膚科院長の橋本秀樹先生よりたばこの有害性についてご講義いただきました。たばこに含まれる成分が、脳や血管にどのような作用をもたらすのか、科学的根拠をもとに学ぶことができました。児童の感想をいくつか紹介します。

### 5年生

タバコやびょう気、がんのことについて学びました。たばこは、すう人だけでなく、すっていない人にも害があることがわかりました。また、2秒間けむりをすっただけで、けっかんがしぼんでしまうことがわかりました。

### 5年生

家族の中にいつもたばこを知っている人がいます。がんを予防してもらいたいので、喫煙防止教室で学んだことを話したいと思いました。私は、たばこをすわないように心に決めたいと思いました。

### 6年生

日本にもたばこ関係の法律があるということを知りましたが、たばこ対策がおくれているということにおどろきました。また、ふつうのたばこと電子たばこでは、ニコチンの量は変わらないし、どちらも安全ではないということがわかりました。

### 6年生

たばこには、有害物質が200種類、化学物質が5300種類、発がん物質が70種類あることがわかりました。また、たばこ1本で8か月の赤ちゃん3人、たばこ3本で大人1人が死んでしまうほどの害があると知ったので、私も気を付けたいと思いました。



# つばさ皮膚科 橋本先生のご講義より

## たばこの3害



ニコチン	強い依存性のある物質 血管を収縮させる 依存症になる人の割合は ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン ゲートウェイドラッグ：依存性のある薬物の使用の入り口となる薬
一酸化炭素	酸素の200倍、ヘモグロビンと結合しやすく、酸素を体に運ばない →疲れやすい、集中力↓、思考力↓
タール	いわゆる「ヤニ」、70種類の発がん物質を含む 肺がんだけでなく、喉頭がん、肝がん 様々ながんのリスク

## 主流煙より副流煙の方が有害性が大きい

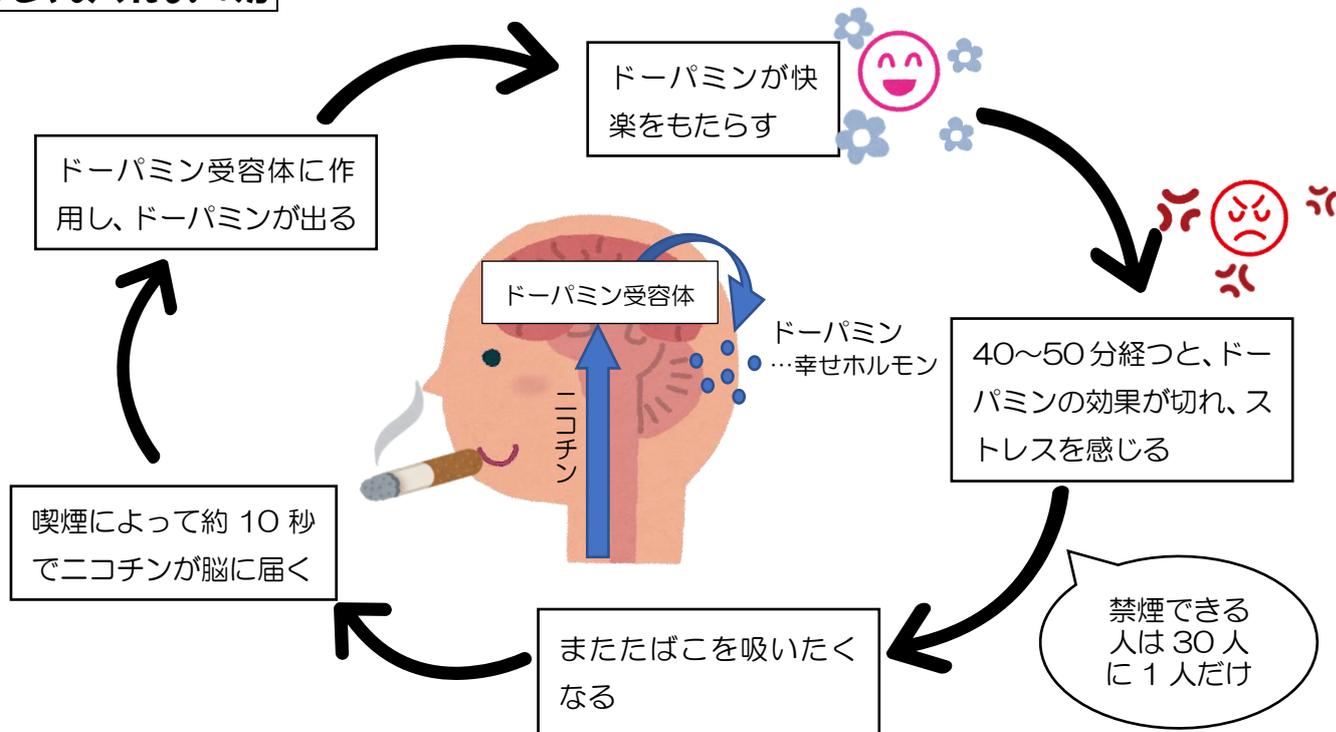
副流煙…たばこの先から出る煙

ニコチン5倍 一酸化炭素5倍 発がん性物質30倍



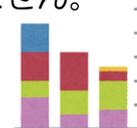
主流煙…喫煙者が吸う煙

## どうしてやめられないのか



## 表示や表現にまどわされないで

危険性がまったく無いような表現や宣伝、おしゃれなパッケージ等が少なくありません。惑わされないように正しい情報を読みとる力も必要です。



## 電子たばこも安全ではない

電子たばこでもニコチンやホルムアルデヒドなどの発がん性物質の量は大きく変わりません。

## 長瀨小学校の校訓を用いてメッセージをいただきました

強く たばこ待て！の気持ちで  
正しく 害(がい)を知って  
美しく 健康でいてください！